

# દિકરીને માતાની ખાનગી સલાહ.

શરીરના જીવન-રક્ષક પદાર્થની જરૂરોથી જીવાનીનું  
કરમાઈ જવું—ભયંકર દરદોના ભોગ થવું—  
નસીબનું નખખોદ વળવું.

---

સુધારા વધારા સાથની આવૃત્તિ ત્રીજી.

લખનાર

બેહમન સોરાબજી ખતાજી,

દીકરીને ખાપની ખાનગી સલાહ—સ્ત્રીનો મદદગાર શરીરસ્તો—  
મરજી પ્રવાણેના ખાળક—મંદગીનું જીવ—ગુપ્ત મનશક્તિની મહાન  
શોધો—મોતને બેદ—પારસી કામની બેહતરી માટે રથેરતાર ચાલના—  
The greatest Discovery of Psychology—Changing  
Status of the Orient. વિગેરેના કર્તા.

---

(આ પુસ્તકનો સર્વે હક કર્તાએ સ્વાધીન રાખ્યો છે.)

કીમત—રૂ. ૧-૪-૦.

બેહાંગીર બી. કરાણીના છોકરાઓ,

પુસ્તક વેચનાર તથા પ્રગટ કરનાર,

વોરા ખજાર, ડોટ, મુંબઈ.

# ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ ગુજરાતી કૉપીરાઈટ વિભાગ ]

અનુક્રમાંક

૧૫૮-૭૦

વર્ગીક

પુસ્તકનું નામ દિકરીને માતાની ખાબગી સ્મૃતિ

સંખ્યા ૯૫૪: ૪૭

# દિકરીને માતાની ખાનગી સલાહ.

શરીના જીવન-રક્ષક પદાર્થની બરબાદીથી જીવાનીનું  
કરમાઇ જવું—લયંકર દરદોના લોગ થવું—  
નસીબનું નખખોદ વળવું.

---

સુધારા વધારા સાથની આવૃત્તિ ત્રીજી.

લખનાર

બેહમન સોરાબજી બનાજી.

દીકરાને આપની ખાનગી સલાહ—ઝીનો મદદગાર શીરેસ્તો—  
મરજી પ્રમાણેના બાળક—ખંદગીનું બળ—ગુપ્ત મનશક્તિની મહાન  
શોધો—મોતનો ભેદ—પારસી કોમની બેહતરી માટે રથેસ્તાર યોજના—  
The greatest Discovery of Psychology—Changing  
Status of the Orient. વિગેરેના કર્તા.

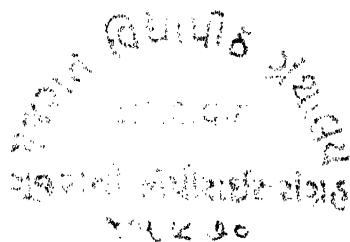
---

(આ પુસ્તકનો સર્વે હક કર્તાએ સ્વાધીન રાખ્યો છે.)

---

કીંમત—રૂ. ૧-૪-૦.

જેહાંગીર બી. કરાણીના છોકરાઓ,  
પુસ્તક વેચનાર તથા પ્રગટ કરનાર,  
વારા બજાર, કોટ, મુંબઈ.



---

Printed by P. C. Appoo, at The New Art Printing Press, No. 207-226,  
Mapla's Compound, Bora Bazar, Fort, and published by  
M. J. Karani, 220, Bora Bazar, Fort, BOMBAY

---

3rd Edition

Jan. 1, 1931





# ❧ અ પ્દુ પ ત્ર. ❧



મા રા મા બા પ ની ઉ મ દા

સેવાની પિછાણ તરીકે

આ પુસ્તક તેઓને

આશીશ સાથે

અ પ્દુ

કરું છું.



# એજ લખનારના બીજાં પુસ્તકો.



કીંમત.

રૂ. આ. પૈ.

- (૧) દીકરાને બાપની ખાનગી સલાહ. ... ૧—૦—૦
- (૨) સ્ત્રીનો મદદગાર ફિરેસ્તો—અંતે માટે જોઇતું  
મુખ્ય જ્ઞાન ૫૦૦ પાનાનું ... ૩—૦—૦
- (૩) મરજી પ્રમાણેના બાળક,—જોઇયે તો છોકરો કે  
છોકરી, તંદરોસ્ત ખુબસુરત, બુદ્ધિમાન બાળક, પેદા  
કરવાની વિદ્યા ... ૨—૦—૦
- (૪) બંદગીનું બળ—બંદગીના મળેલા જાણવા લાયક  
જવાબો ... ૧—૦—૦
- (૫) ગુપ્ત મનશક્તિની મહાન શોધો—જે વડે  
માણસ દુઃખ દરદ, મોત અને નસીબ ઉપર  
કાબુ મેળવી શકે છે ... ૦-૧૨-૦
- (૬) મોતનો ભેદ, ગુજરેલાંની દુન્યા—રહોના  
સદેશા, (૧૨ ચીત્રો સાથે)... ૨—૦—૦

મળવાનું ઠેકાણું :—

પ્રેસર્સ જેહાંગીર બી. કરાણીના છોકરાઓ.

પારસી મળર ચીટ, કાટ, મુંબઇ.

# સાંકળીયું.

—:૦:—

પાનું.

દીખાચો:—માખાપોને ચેતવણી ... ..	...	...	...
પ્રકરણ ૧ લું:—અમૂલ્ય ખાનગી સલાહ ... ..	...	...	૧
પ્રકરણ ૨ લું:—ખીલતી જીવાની અને જનન અવય- વોની સંભાળ ... ..	...	...	૩
પ્રકરણ ૩ લું:—માસિક માંદગી અથવા અડકાવું ... ..	...	...	૧૦
દસતાન થોડું જવું અથવા અટકવું ... ..	...	...	૧૨
દસતાન પુષ્કળ વહેવું ... ..	...	...	૧૭
દસતાનના દરદોના ઉપાયો ... ..	...	...	૧૭
માસિક માંદગી વખતે નીચે પ્રમાણે જતન રાખવી.	...	...	૨૨
અડકાવા અથવા દુર ખેસવા વિષે જરથોસ્તી ધર્મનું શિક્ષણ	...	...	૨૩
પ્રકરણ ૪ થું:—સ્ત્રીનો જીવન રક્ષક પદાર્થ ... ..	...	...	૨૮
પ્રકરણ ૫ મું:—સ્વખિગાડ (Self-Pollution) ... ..	...	...	૩૧
સ્વખિગાડ એટલે શું? ... ..	...	...	૩૨
સ્વખિગાડથી થતાં દરદો ... ..	...	...	૩૩
માસિક માંદગીનાં દરદો ... ..	...	...	૩૩
સફેદ ધાતનું વહેવું (Leucorrhoea) હીસતીર્યા, ધેલાપણું, મોઢપર ખીલ થવા વગેરે ... ..	...	...	૩૪
જીવાનીનું કરમાઇ જવું ... ..	...	...	૩૫
નસીબનું નખખોદ વાળવું ... ..	...	...	૩૬
પ્રકરણ ૬ થું:—સ્વખિગાડની બદીથી પાયમાલ થયેલી છોકરીઓના દાખલાઓ ... ..	...	...	૩૭

પ્રકરણ ૭ મું:—સ્વભિગાડની જુરી ટેવ છોડી દેવાના ઉપાયો ... ..	૪૧
પ્રકરણ ૮ મું:—સ્વભિગાડથી થતાં દુઃખ દરદાના ઉપાયો. ગભસ્થાનમાંથી સફેદ ધાતનું વહેવું, તેના કારણો, ચીન્હો, ઉપાયો ... ..	૪૩
ગભસ્થાનનું પોતાની જગ્યા ઉપરથી ખસી જવું અથવા બહાર ખેંચાઇ આવવું તેના કારણો, ચીન્હો, ઉપાયો. ગભસ્થાનનું મોંહ સફરા બાબુ ઢળી જવું, કારણો, ચીન્હો, ઉપાયો ... ..	૪૪
હીસતીર્યા:—કારણો ચીન્હો ઉપાયો ... ..	૪૬
ભેજનાં દરદા:—ઘેલાપણું, ધખારા, મગજની નબળાઇ, ગમગીની, ઉપાયો ... ..	૪૮
કુખજ્યાત, ઉપાયો ... ..	૪૯
ડોક્ટર ત્રોલના થંડા પાણીથી દરદો સાબ કરવાના ઉપાયો (Cold-Water Cure) ... ..	૫૦
પાણી પીવાની અસરો ... ..	૫૧
પોશાક ... ..	૫૨
ટાઇટ બુટની નુકસાનકારક અસરો ... ..	૫૩
પોશાકની ખરી ખુબસુરતી ... ..	૫૪
પ્રકરણ ૯ મું:—સ્ત્રી જાતીની ઉત્પત્તિનો ભેદ ... ..	૫૫
સ્ત્રી જાતીની શ્રેષ્ઠાઇ ... ..	૫૬
પ્રકરણ ૧૦ મું:—સ્ત્રી-મરદ વહેવાર ... ..	૫૭
જાતી સંબંધી પવિત્ર વહેવાર ... ..	૫૮
અદવહેવાર ... ..	૫૯
અદવહેવાર કેમ ઉત્પન્ન થાય છે ... ..	૬૦
અદવહેવારથી પાયમાલ થયેલી છોકરીનો બાંધકારક દાખલો ... ..	૬૧

					પાત્રું.
બદ્ધહેવાર	ગર્ભનો	અટકાવ	કરીને	...	૭૩
વેશ્યા સ્ત્રી	...	...	...	...	૭૭
સ્ત્રીની	પાકદામાન	એજ	સ્ત્રીનો	ખરો	શણુગાર અને
સત્યજીવન	છે	...	...	...	૭૮
શરીરની	પવિત્રતા	...	...	...	૮૧
મનની	પવિત્રતા	...	...	...	૮૨
કાનની	કેળવણી	...	...	...	૮૪
વિચારો	ઉપરનો	કાણુ	...	...	૮૪
ખોરાક	...	...	...	...	૮૫
પ્રકરણ ૧૨ મું:—	માખાપની	સેવા	...	...	૮૭
પ્રકરણ ૧૩ મું:—	પ્યારમાં	પડના	વિષેની	સાવચેતી	...
	પ્યાર અને	હવસ	...	...	૯૩
	લગનનું	વચન	...	...	૯૫
પ્રકરણ ૧૪—	મું	લગનની	શીલસુશી	...	૯૭
	જીંદગીનો	ધણોજ	અગત્યનો	અનાવ	...
	લગન અને	કુદરતનો	કાયદો	...	૯૮
	ખરો	પ્યાર એ	ખોદાષ	આકર્ષણ છે	...
	એક	મહોરદારના	સદગુણો	...	૧૦૦
	નારો	ભરથાર	તે તારો	કોણુ ?	...
	જીદદીન	લગન	...	...	૧૦૦
	જીદદીન	લગન	સુખી	નિવડતાં	નથી તેનાં કારણો
					૧૦૧
પ્રકરણ ૧૫ મું:—	પતિવ્રતા	સ્ત્રીઓના	સદગુણના	જાણવા	
	લાયક	દાખલાઓ	...	...	૧૦૨
પ્રકરણ ૧૬ મું:—	પરણેલી	જીંદગી	માટેના	સદગુણો	...
	પરણેલી	જીંદગીમાં	રાખવી	જોઈતી	પવિત્રાષ
					૧૦૮

સંસાર સુખ માટેના થોડાક નિયમો	...	...	૧૦૯
ઘર ધણીયાણીની મુખ્ય ફરજો	...	...	૧૧૧
માતા તરીકેની ફરજો...	...	...	૧૧૨
મરજી પ્રમાણેનું બાળક	...	...	૧૧૨

પ્રકરણ ૧૭ મું:—સ્ત્રીઓની બંદગીની સંસારમાં ચમ-

તકારી અસરોના જાણવા લાયક દાખલાઓ	...	૧૧૬
બંદગીની નેમ	...	૧૨૧
સેવટના સખનો	...	૧૨૩

# દીબાચો.



## મા બા પો ને ચે ત વણી.

આ પુસ્તકની પહેલી આવૃત્તિની ૧૦૦૦ નકલ થોડા મહિનામાં ખપી ગયલી હોવાથી અને લોકોને ધણીજ પસંદ પડતાથી ત્યારબાદ સુધારાવધારા સાથની બીજી આવૃત્તિ તરત છપાવવામાં આવી અને તે પણ ટુંક અરસામાં વેચાઈ ગઈ તેથી આ તેની ત્રીજી આવૃત્તિ બાહર પાડી છે અને એ પુસ્તકમાં કેટલીક તખીબી બાબત આવે છે, તેથી એક તખીબ પાસે એ પુસ્તકની તપાસ કરાવી છે અને પછીજ છપાવી છે; માટે તખીબી બાબતમાં કોઈ રીતની શીકર રાખવી નહીં.

જ્યારે એક છોકરી ૧૧ થી ૧૨ વર્ષની થાય છે કે તેણીના શરીરના ભાગો ખીલવા માંડે છે, જનન અવયવો ખીલવા માંડે છે અને તેમાંથી દસતાન વહે છે અને તેણીને સામી જાતિ તરફ આકર્ષણ થવા માંડે છે. શરીરની અને મનની આવી સ્થિતિ વખતે જો તેણીને આવી નવી હાલતને માટેનું જ્ઞાન પહેલેથી મળતું નથી તો કુદરતી રીતે તેણી પહેલાં સ્વચ્છિગાડ (Self Pollution) યાને પોતાને હાથે પોતાના જનન અવયવ સાથે અટકચાળી કરે છે, એ અવયવને ઘિગાડે છે અને તેથી દસ્તાનના, ગર્ભસ્થાનના અને મનના ધણાક દર-દોનાં ભોગ થાય છે. આવી રીતે ધણીક છોકરીઓએ પોતાના શરીરનું, પવિત્રાઈનું, ઓલાઈનું, સંસારનું અને ભવિષ્યનું નષ્ટબોદ વાળ્યું છે.

Dr. R. T. Trall M. D. says "It has been my painful duty to investigate the history and prescribe for thousands of ruined young men and not a few equally *ruined young women*, whose

errors and infirmities would in all human probabilities, never have occurred, had their parents or some intelligent friend in early life instructed them in what every child should know as soon as is able to understand—the uses of the sexual organs.”

આ બાબદ વિષે જાણીતો ડોક્ટર આર. ટી. ટ્રૉલ, એમ, ડી. લખે છે કે “હજારો પાયમાલ થયેલા મરદો અને તેટલીજ સંખ્યામાં પાયમાલ થયેલી સ્ત્રીઓની હકીકત તપાસવાની મારે દુઃખદાયક ફરજો બજાવવી પડે છે. જો માબાપો અથવા કોઈ કુશળ મિત્રોએ તેઓને શરૂઆતમાં જ ખાનગી અવયવનો સદ ઉપયોગ વિષે શિખવ્યું હતું, જે દરેક છોકરાંઓને જાણવું અવશ્યનું છે, તો તેઓને ગંભીર ભુલો કરી આવી માડી હાલતમાં આવી પડવાનો સંભવ રહેતો નહીં”

પણ દલગીરીની વાત એ છે કે આવી બાબતને શરમ ભરેલી ધારવામાં આવે છે. જનન અવયવ જેવા ઉપયોગી અને કીમતી અવયવને શરીરના બીજા અવયવ માફક ગણવામાં આવતો નથી. તેનું બાળકની વૃદ્ધિ કરવાનું પવિત્ર કાર્યને શરમ ભરેલું ધારવામાં આવે છે, અને જુવાન છોકરીઓને તે તે વિષેનું જરૂરી જ્ઞાન મળતું નથી, જેથી એ ખાનગી અવયવ તેઓ પોતાના ખરાબ વિચારો અને સંગતથી બચાડે છે અને અનેક દુઃખ દરદોનાં ભોગ થાય છે.

મોટી અફસોસની વાત એ છે કે હાલની ખામીભરેલી કેળવણીમાં ભલતી ભલતી ખીનઉપયોગી બાબતો બોલે છોકરીઓ ઉપર નાખવામાં આવે છે, જ્યારે આ અગત્યની બાબતનું જ્ઞાન આપવાને શિક્ષકો કે માબાપો પોતાની પવિત્ર ફરજ બજાવતાં નથી અને પાછળથી બીચારાં નાદાન અને ખીનસમજ છોકરાંઓ અજ્ઞાનપણાંથી આડે રસ્તે ઉતરી પડે છે ત્યારે તેઓને બદનામ કરવામાં આવે છે.

કેટલાકોનું કહેવું એવું છે કે એ બાબતનું જ્ઞાન છોકરાંઓને આપવું ફાયદાકારક નથી, કારણ ઘણાંક એ બદીઓ વિષે જાણતા



નથી, તેઓની આવી રીતે આંખ કરી તેઓની અંદર કવખતે આવા જાતિ સંબંધિ વિચારો પેદા કરી તેઓમાં અગાડો કરવા જેવું છે. આ વાંધો જીલભરેલો છે, કારણ હવે જમાનો બદલાયો છે. આગલા જમાનામાં છોકરાંઓ ઉપર માઆપનો ધણો અંકુશ હતો. છોકરીઓને તેઓનાં માઆપો પોતાની નજર અને દેખરેખ આગળ રાખતા હતા. તેઓ આપો વખત ઘરનાં કામકાજમાં દીવસ કહાડતા હતા, બંદગી કરતાં હતાં અને ધર્મી જીંદગી ગુજારતાં હતાં અને બહાર ફરવા હરવાની તેમજ અંજણાં માણસો સાથે ભેલાવાની છુટ આવતા નહતા, ઉપરાંત નાની ઉંમરમાં છોકરીઓનાં લગ્ન કરવામાં આવતાં હતાં. તેવા જમાનામાં આવાં જ્ઞાનની ખાસ જરૂર પડતી ન હતી, પણ હાલના છોકલ છુટાપણાના જમાનામાં શું જોઈએ છીએ ?

છોકરીઓને નિશાળમાં જવું પડે છે, ત્યાં ખરાબ છોકરાંઓ સાથે ભેળાવું પડે છે, જેઓથી ધણી ખાનગી બદીઓ શીખે છે. વળી નાની વયથી તેઓ ઘરનું કામકાજ કરવામાં વખત પસાર કરતાં નથી, ધર્મી જીંદગી ગુજારતાં નથી, ધર્મના પુરતક વાંચતાં નથી, પણ હવસ ઉશકેરે એવી “નોવેલ” વાતોની ચોપડીઓ વાંચે છે, જેથી તેઓમાં જાતિ સંબંધી જુરા વિચારો દાખલ થાય છે. વળી ધણીક માઆપો પોતાની છોકરી ઉપર જાતી દેખરેખ રાખતાં નથી પણ બદખવાસના નોકરોને સોંપે છે, તેઓ સાથે ભેળાવા દે છે અને અંતક વખત આવા નોકરો આ નાદાન છોકરીઓને આડા રસ્તા શિખવે છે.

વળી નાદાન છોકરીઓ દોલેજોમાં શીખવા જાય છે ત્યાં જીવાનો સાથે ભેળાય છે, માઆપો છોકરીઓને એકલી ફરવા જવા દે છે ત્યાં કેટલાક ખરાબ છોકરાઓની દોસ્તી કરે છે. વળી કેટલાક ખરાબ વિચારો ઉત્પન્ન કરનારા નાટકો અને સીનેમામાં વારંવાર જાય છે, જેથી પણ વિચારો અગડે છે. કેટલીક છોકરીઓ નાની વયથી ગરીબાઈને લીધે શીક્ષકો થાય છે, અથવા તો વર્ક ક્લાસમાં જાય છે જ્યાં બીજાંઓનાં સંબંધમાં આવતાં અગડે છે. વળી ધણીક છોકરીઓને

હાલમાં જલદી પરણવાને બની શકતું નથી તેથી પણ તેઓના વિચારો બગડે છે. આવી રીતનો જમાનો આવ્યો છે અને જે આપણે હાલની છોકરીઓનો શરીરનો બાંધો અને મનની વળાણનું બારીકાથી અવલોકન કરીશું તો માલમ પડશે કે તેઓ દરેક, નાની વયથી એટલે ૧૧-૧૨ વર્ષની ઉંમરથીજ સ્વભિગાડ વિષે જાણે છે. કેટલીકમાં આ બદી ઘણી થોડી હોય છે જ્યારે ઘણીકામાં વધુ પ્રમાણમાં હોવાથી શરીરમાં ઘણો બીગાડો થયેલો માલમ પડે છે. તેથી માઆપોએ એમ સમજવું નહીં કે હાલની છોકરીઓ આવી બદી વિષે જાણતી નથી, સર્વે છોકરીઓ જાણે છે, તેઓ કાંઈ નવું શીખવાનાં નથી. તેઓ નાદાન વયને લીધે જે જાણતાં નથી તે એજ કે આવી બદીથી એક છોકરીના શરીરની અને નસીબની કેટલી હદ સુધી પાયમાલી થાય છે. જે આવી કુટેવથી થતી આ પ્રકારની પાયમાલીના જેખમો તેઓની આગળ તેઓમાં બગાડો થાય તે અગાઉ રજુ કરવામાં આવે તો તેઓને આ પ્રકારની ખરાબીમાં ફસતાં પહેલાંથી અટકાવી શકાય છે, માટે આ પુસ્તક દરેક માઆપે કાંઈખી શકે વગર પોતાની છોકરી ૧૧-૧૨ વર્ષની અથવા તેથી મોટી ઉંમરની હોય તો તુરત તેઓને આપવી જેથી તેઓને ખરાબ થતાં અટકાવી શકાશે. પણ માઆપો જે ૧૧-૧૨ વર્ષની ઉંમર પસાર થવા દષ મોટી ઉંમર સુધી આવા પુસ્તકો તેઓના હાથમાં મુકશે નહીં તો તેઓ મોટી ભુલ કરશે, તેઓ પોતાની છોકરીઓની પાયમાલી થયા પછી શું કરી શકશે? માટે જેમ જલદીથી તેઓને આવી આપડી અપાય તેમ આપવી.

**કુટેવ પારખવાની રીત :—**જે કાંઈ છોકરી ૧૧-૧૨ વર્ષની વયે માસીક માંદગી અથવા ફસતાનના મરજથી પીડાતી માલમ પડે, જે તેણીનું બેજું ચકલમ થતું માલમ પડે, જે તેણીના ગાલ ઉપર ખીલ કુટી નીકળતા માલમ પડે, આંખની આસપાસના ભાગ ઉપર કાળાં કુડાંનાં જણાય, વારંવાર બીમાર પડતી હોય, કમજબાત અથવા બદ-હજમી લાગુ પડતી હોય, યાદદાસ્ત શક્તિ કમી થતી માલમ પડે,

ગમગીન, કુજરાપણું, અને ચીરડાઉ સ્વભાવ માલમ પડે તો તુરતજ આ પુસ્તક આવી છોકરીને આપવું. આથી તેણીને આવી કુટેવમાંથી બચાવી શકાશે અને થોડા વખતમાં તેણીને તંદરેસ્ત થયલી જોશે.

આ પુસ્તકની નેમ :—ઘણીક માતાઓ આવી નાજુક બાબદ વિષે પોતાની છોકરી સાથે વાતચિત કરતાં અચકાય છે તેથી એક માતા પોતાની દીકરીને ખાનગીમાં સલાહ આપતી હોય તેવીજ ઢપે આ પુસ્તક લખવામાં આવ્યું છે. અને તે ઘણી સંભાળથી લખવામાં આવ્યું છે જેથી દરેક છોકરીને વખતસર જરૂરજોગું જ્ઞાન મળશે, બધી અને દુઃખ દરદોથી બચાવશે અને મનમાં ઉમદા ખ્યાલ ઉત્પન્ન કરશે, બદ વિચારોથી, કુટેવથી, બદ સોબતથી, અને જીવાનીની જાળમાંથી ફસતી બચાવી શકાશે. માટે દરેક માતાએ કાંઈપી અંદેશા વગર પોતાની દિકરી ૧૧/૧૨ વર્ષની હોય અથવા તેથી વધુ વર્ષની મોટી હોય તોપણ તેણીને બનતી ઉતાવળે આપવી. દરેક માતાએ પહેલાં એ પુસ્તક પોતે વાંચવું અને ત્યાર પછીજ પોતાની દિકરીને આપવું જેથી તેણીને વધારે ફાયદો કરી શકશે. કારણ નાની છોકરીને જો કાંઈ બાબદ સમજ ન પડે તો તમો તેણીને સમજાવી પણ શકશો.

છોકરાઓ માટે પણ આવુંજ ખાસ પુસ્તક “ દિકરાને આપની ખાનગી સલાહ ” નામનું કહાડવામાં આવ્યું છે, જે દરેક માતાએ પોતાના દિકરાને આપવાની તાકીદ રાખવી.

તારદેવ  
તા. ૧-૧-૩૧. }

બહેમન સો. બનાજી  
કર્તા.

જેહાંગીર કરાણીનાં પારસી પહેલવાનોનાં નામાઓ.

“આપણી પાસે આપણા વડીલોના મહાન કામો દર્શાવનારા ત્રણે આપણી અમુદવમીરાસ છે, જે કિંમતી જવાહીરોના અખુટ ખજાના સાથે સરખાવી શકાય. આપણે કોણ છીએ, કંઈ મહાન, કીર્તિવંત, તેજસ્વી, અને પવિત્ર ખજાના વારસો છીએ તેવું સાચું જ્ઞાન કરાવી તેઓ આપણા શૈમેશમમાં અને આણુએ આણુમાં ખરૂં પારસી-જરતોસ્તીપણું જાગૃત કરે છે; માટે આપણા જરતોસ્તીઓએ આપણા પોતાના પુર્વજોના ઇતિહાસથી વાકેફ-ગાર થવું જ જોઈએ. અને જો આપણે તેમ નહિ કરીએ તો આપણું પારસી જરતોસ્તી હોવું વ્યર્થ છે.”

૧. ફરામર્ઝ નામું—કીં. ૩. બે.

મીં ૩સ્તમ દસ્તુર દીનશાહની કલમથી લખાયેલા “ધરાનના ઇતિહાસ” ઉપરના ૧૬ પૈજના નિબંધ, તવારીખ અને નામાઓના સંબંધમાં વાસ્તવીક દલીલો સહીત લખાયેલા અભ્યાસ કરવાજોગ દિબાચા સાથે.

૨. કેરશાર્પ નામું—કીં. ૩. હુદી.

૩. દારાખ નામું—કીં. ૩. સવા.—આ બંને નામાઓમાં વિદ્વાન એકમાર્ગી સ્કૉલર મીં બમનજી ન. ધાલર એમ. એ. ની કલમથી પુટ-નોટ અને દિબાચા આપ્યા છે, જે પણ ધરાનની તવારીખ પર અજવાળું નાખવા જેવા છે.

૪. ૩સ્તમ નામું—કીં. ૩. બે.—વિદ્વાન સ્કૉલર શમ્શ-ઉલ-અલમા ડોં જીવનજી જ. મોદીની કાબેલકલમથી શાહનામા અને બીજાં હયાત ઇતિહાસીક કાબેલ સત્તાદાર પુસ્તકોના આધારે લખાયેલી આ જેહાં પહેલવાનની રસીલી તવારીખ.

૫. “અર્દા વિરાફ નામું”—તે સાથે “ગોસ્તે ફરયાનો” “હુદોખત નૂસ્ક” અને “એકવીસ નૂસ્ક” એ ત્રણ કેતાબો સાથે આપવામાં આવી છે. કીંમત ૩, એક.

મહુમ શાયર રસ્તમ ધરાનીની ઇતીહાસીક નોવેલ

# ગુલ શી રી ના

ધરાનની  
છેલ્લી શાહુજદી.

ધરાનના ઇતીહાસને આધારે લખાયેલી આ એકલી નોવેલના લેખક મહુમ શાયર રસ્તમ ધરાની પોતાના વખતના એક ચુનંદ શાહેર, મહાન કલમકશ વિદ્વાન હતા, અને તેમની રસીલી કલમે અનેક મનરંજક પુસ્તકો બાહેર પડ્યા હતા, જેમાં ધરાની ઇતીહાસીક પ્લોટ ખરાવતું આ નોવેલ એકજ હતું.

મીં જેહાંગીર માણેકજી દશાઇ એમ. એ. ની અખ્યાસી કલમે પ્રસ્તાવના અને “પારસી-ઇસ્લામી સંબંધ” વિષે હાલના ધરાની મામલા સંબંધી ઘણો ઉપયોગી વિષય આપ્યો છે, જે ધરાનના હાલના સવાલ ઉપર કંઇક અજવાળું નાખી શકશે.

આરબ હુમલાથી યજદજ્જદ શેહરીયારને જે કમનસીબ ફટકો પડ્યો ત્યાર બાદ પણ ધરાનને સદંતર પાયમાલ થતું બચાવા અને ધરાની શહેનશાહત ફરી અરપા કરવા જે કોશેશો થઇ હતી તેનું ઇતીહાસીક દાર્તાન-ઇતીહાસીક સહાદતો સાથે આ રસીલી નોવેલમાં આપ્યું છે. ધરાની વડા દસ્તુર દાદની બાહોશી, તેની પવિત્રાઇ, તેનું રમલ-ઇલમ-જોતીશ ઇતીહાસ વિગેરેનું અપૂર્વ જ્ઞાન, તેની બહાદુરી અને લડાયક હીમત અને બાહોશી વિગેરેનું રસીલું જ્યાન વાંચતાં કદીમ ધરાની દસ્તુરજદઓમાં કેટલી તાકાત, બાહોશી અને શક્તિ હતી તેનો કાંઇક ખ્યાલ આવશે. ધરાની જીહોજલાલીની નિશાની જેવાં આ પ્રકારના સાહિત્ય પ્રગટ કરવાના અમારા ખરયાલુ સહાસને ઉત્તેજનના આશરાથી નવાજવાની જરૂરોસ્તી શીરકાને અમારી અજ છે.

કીંમત રૂપે દોહોડ.

જેહાંગીર કરાણીવાળી

# નવી અરેબ્યન નાઇટ્સ.

પુસ્તક ૧ લું અને ૨ જી.

જેમાં ૧૫૫ ચિત્રો સાથે ૫૮ વાર્તાઓ આપી છે. દુનિયાની અનેક ભાષાઓમાં તરબુમો થયેલી આ કેતાબ સર્વે ઠેકાણે ધણીજ માનીતિ થઈ પડી છે. એમાં વાર્તાઓનો ભંડાર ભરેલો છે, અને તે અતિશય રસીલી અને વાંચવાજોગ છે, એ એટલી તો બાણીતી ખીના છે કે તે માટે વધુ ભલામણની જરૂર રહેતી નથી. ગુજરાતી ભાષામાં એની અનેક આવૃત્તિઓ નિકળી છે, જેમાં સરળ અને રસાલી ભાષામાં જેહાંગીર કરાણી-વાળી અરેબ્યન નાઇટ્સ ધણી વખણાઇ હતી અને તેની છેલ્લી આવૃત્તિ ખપી જવા પછી તેની માંગણી ચાલુ રહેવાથી મોટા ખર્ચે ચિત્રો સાથની આ ચોથી આવૃત્તિ બાહર પાડી છે.

રૌયલ ઑક્ટોવો, ચેપાનિયાનાં કદનાં લગભગ ૮૦૦ પાનાનાં

૧૫૫ ચિત્રો સાથનાં પુલ કલોથ બંને વાલ્યુમોની કીંમત

ખાસો અમને સવળ પડે કરી

બન્ને વાલ્યુમનાં લેગા દળદાર પેઠાના રૂ. ૬૫

રખી છે, તેથી સાહિત્યના શોખીન સજ્જનોને આ સાહસને દરેક

ઉત્તેજન આપવાની ખાસ અરજ છે.

# દિકરીને માતાની ખાનગી સલાહ.



પ્રકરણ ૧ બું.

## અમૂલ્ય ખાનગી સલાહ.

મારી વહાલી દિકરી,

તું જીંદગીની સફરમાં એવા તમકદા ઉપર આવી છે કે જે વખતે મોટા તોફાની મોજાઓ અને છુપાઈ રહેલા ખડકો, જે તારી કીસ્તી અથવા સ્વપ્નમય સુકાન બરાબર રાખ્યું નહીં તો અશાળીને ભાંગીને ટુકડે ટુકડા કરી નાખશે. આ મોજા તે જીવાનીના બદ જીવસા છે અને છુપા ખડકો તે છુપા દુર્ગુણો છે, જે ઉપર જે આ તારી જીવાનીના વખતમાં કાશુ રાખશે નહીં તો આ તારી જીંદગીની સફર પાયમાલીમાં અને હીનપસ્તીમાં કહાડવામાં આવશે. માટે મારી દિકરી, આ જીંદગીની સફર સહીસલામત પાર પડે તે માટે આ અમૂલ્ય ખાનગી સલાહ વડે જીવાનીના બદ જીવસાઓ અને છુપા દુર્ગુણો કેવા પ્રકારના છે અને તેઓ ઉપર કેમ કાશુ રાખવો તે જણાવાની ખાસ મતલબ છે. અને જે આ મારી સલાહ ઉપર અમલ કરશે તો તારી જીવાનીના ખીલતા ગુલાબને કરમાઈ જતો અટકાવશે, જેથી તે પુર બહારમાં ખીલવા પામશે અને તેનો પમરાટ ચોતરફ ફેલાવી શકશે, યાને તારી આખી જીંદગી તંદરોસ્ત અને પવિત્ર સ્ત્રી તરીકે ગુજરી શકશે અને ઉમદા ખવાસનાં અને તંદરોસ્ત ફરજંદોની માતા થવાને નસીબવાન થશે.

અફસોસ! ધણીક છોકરીઓને આવી ખાનગી સલાહ સવખતે મળેલી ન હોવાથી કમનસીબે તેઓએ પોતાની તંદરોસ્તીના પાયમાલી કાપી છે અને પોતાની મનની અને તનની પવિત્રતા ખોલી બેઠી છે.

પરણ્યા પછી ફેટલીકા છોકરાં વગરની અને દુઃખી સંસારી જીંદગી ગુજરે છે. આવી પાયામાલ થયલી થોડીક છોકરીઓના દાખલાઓ તારી સનમુખ હું રજુ કરીશ તે ખુબ સંભાળથી ધ્યાનમાં રાખજે અને તારાં ભલાંને માટે જે અમૂલ્ય સલાહ તને આપું છું તે ઉપર જરૂર અમલ કરજે.

**શરીરમાં થતો ફેરફાર:—**હવે તું જીવાનીના તબક્કા ઉપર આવી છે અને તારા શરીરમાં શું શું ફેરફાર થાય છે તે જાણી શકે છે. તારું શરીર ખીલવા માંડ્યું છે. છાતીના અવયવ ખીલતા જાય છે કે જેથી તારાં બાળકને તે વડે દુધ આપી શકશે. ગર્ભસ્થાન પણ ખીલવા માંડ્યું છે કે જેમાં તું બાળકનું પોષણ કરી શકે. ટુંકમાં કહીએ તો તને ભવિષ્યની માતા બનાવવા હાલમાં કુદરત તારાં શરીરમાં ચોક્કસ ફેરફાર કરે છે. તો તે વખતે ઘણી સંભાળ રાખવાની જરૂર છે, નહીંતો માતા થતી વખતે તને ઘણું દુઃખ ખમવું પડશે.

તારાં શરીરમાં જે ઘણાજ અગત્યનો નવો ફેરફાર થતો તું જોય છે તે એજ કે દર મહિને ત્રણ ચાર દીવસ સુધી ગર્ભસ્થાનમાંથી પીશાય કરવાના ભાગ આગળથી લોહી વહે છે જેને દસ્તાન કહેવામાં આવે છે અને એ ત્રણ ચાર દીવસને માસીક માંદગી અથવા અડકાવું કહેવામાં આવે છે. ૧૧, થી ૧૩ વરસની છોકરી થતાં તે માસીક માંદગી ભોગવે છે. આ બાબતમાં તને ખાસ સલાહ આપવાની જરૂર છે. કારણ એ વખતે જો એક છોકરી ચોક્કસ રીતની સંભાળ રાખતી નથી તો તે પોતાની તંદોરસ્તી બગાડે છે અને ઘણાંક દુઃખ દરદોની ભોગ થાય છે.

**મનમાં થતો ફેરફાર:—**જ્યારે એક છોકરી માસીક માંદગી ભોગવતી થાય છે કે તેણીનાં મનમાં પણ ફેરફાર થવા માંડે છે. હવે તેને સામી જાતીના યાને મરદના વિચાર આવે છે, અને તેણી તરફ આકર્ષણ થવા માંડે છે. જો આવે વખતે મનને પવિત્ર રાખવામાં આવતું નથી તો મરદ સાથે બગડવાના વિચારો આવે છે અને એક



છોકરી પોતાનાં મનને અને શરીરને અપવિત્ર કરે છે. પહેલાં તે છોકરી સ્વમિગાડ (self-pollution) કરે છે, યાને પોતાના હાથ વડે અથવા બીજી ચીજને વડે છુપા અવયવ સાથે અટક્યાલી કરે છે, જેથી ઘણાં દુઃખ દરદોની ભોગ થઈ પડે છે. માટે આ બાબદ ઉપર પણ તને ખાનગી સલાહ આપવાની ખાસ જરૂર છે.

મારી જીંદગીની મુખ્ય નેમ એ છે જે તું મારી દીકરી મરતી વખતે એવું બોલી શકે કે “હું મરદ જાતી તરફ હમેશાં નેક રહી છું. કોઈથી પારકા મરદને મારા હૃવસથી બગાડ્યો નથી, અને મારા ઘણી તરફ હમેશાં પતિવ્રતા યાને વફાદાર રહી છું.” આવી પવિત્ર જીંદગી તું ગુજારી શકે તે માટે તો અને મરદને કુદરતે શા માટે પેદા કર્યા છે, તેઓનો અંકેક સાથનો પવિત્ર સંબંધ કેવો હોવો જોઈએ, સંસારમાં તેઓનું કાર્ય કેવું હોવું જોઈએ એ વિષે તને જે ઉપયોગી સલાહ આપવામાં આવે છે તે ઉપર અમલ કરવાની તારી પવિત્ર ફરજ સમજવાને શક્તિવાન થાય એવી હું તે કીરતાર પાસે દુવા ગુજારું છું.

## પ્રકરણ ૨ બું.

ખીલતી જુવાની અને જનન અવયવોની સંભાળ.

મારી દિકરી, ઘણીક છોકરીઓને જ્યારે ઉંમરમાં આવતાં ખાનગી સલાહ મળતી નથી તો તેઓ પોતાની ખીલતી જુવાની કરનાવી નાંખે છે અને ઘણાંક દુઃખ દરદોની ભોગ થઈ પડે છે.

જે પ્રમાણે પુલોની પહેલાં કળી (Bud) થાય છે અને તેમાંથી પુલ ખીલી નિકળે છે, પણ જો આ ખીલતી કળીને અડચણ કરવામાં આવે છે તો તેમાંથી પુલ ખીલી શકતું નથી અને ખીલતી કળી કરમાઈ જાય છે, તેજ પ્રમાણે એક છોકરી ૧૨) વર્ષની ઉંમરની થાય છે કે તે ખીલતા પુલની કળી મીસાડે છે. આ વર્ષ પછીના ખીજા

ચારથી પાંચ વર્ષમાં એક છોકરી એક ખીલતાં ડુલ માફક પોતાની પુર જવાની ખીલવી શકે છે. અને તેણીના લવિષ્યની તંદરોસ્તી, સદગુણો, અને સુખનો સર્વે આધાર આ ખીલતી જવાનીના ચાર પાંચ વર્ષમાં એક છોકરી કેવી જીંદગી ગુજરે છે તેની ઉપર રહે છે.

### જનન અવયવો.

એક છોકરી ૧૧ થી ૧૨) વર્ષની ઉંમરમાં આવતાં તેણીના જનન અવયવો યાને બાળકને જન્મ આપવાના અવયવો ખીલવા માંડે છે. આ ખીલતા જનન અવયવો વખતે બહુ સંભાળ રાખવાની જરૂર છે. એ વખતે જો એક છોકરી પવિત્ર જીંદગી ગુજરે છે, શરીર અને મનને સ્વચ્છ રાખે છે અને સ્વચ્છ ખોરાક, સાદો પોશાક, અંગકસરત અને રીતી નીતિથી જીંદગી ગુજરે છે તો તેણી એક તંદરોસ્ત, ખુબસુરત, સદગુણી અને સુખી સ્ત્રી તરીકે ખીલી નીકળે છે.

ગર્ભાશય—જનન અવયવોમાં પહેલો આ અવયવ ખીલવા માંડે છે તે ગર્ભાશય (Womb) છે. ગર્ભાશયની એ બાજુએ બદામ અથવા નાના પંખીના ઇંડાના આકારના એ અવયવો છે જેને સ્ત્રી અંડ (Ovary) કહે છે. આ ગર્ભાશય એ હોય છે. એક ગર્ભસ્થાન (Womb) ની જમણી બાજુ અને બીજો તેની ઢાવી બાજુએ હોય છે. મરદોનાં આવાજ એ ગોળી જેવા અવયવ શરીરની બહાર હોય છે જ્યારે સ્ત્રીઓને આવા ગોળી જેવા અવયવ પેટમાં અંદર હોય છે. આ દરેક ગર્ભાશય આગલથી એક નળી (Fallopian Tubes) પસાર થાય છે અને ગર્ભસ્થાનમાં જોડાય છે. આ ગર્ભાશયો લગભગ ૧૧ ઇંચ જેટલા મોટા હોય છે. આ અવયવોને ગર્ભાશય કહેવામાં આવે છે તેનું કારણ એજ કે એઓમાંથી ગર્ભ (Ova) અથવા ઇંડા (eggs) ઉત્પન્ન થાય છું અને પેલી નળીઓ વડે ગર્ભસ્થાનમાં દાખલ થાય છે. આ ગર્ભ અથવા મનુષ્ય ઇંડા ૨૪૦ ઇંચ જેટલાં બારીક હોય છે. આ ગર્ભાશયો વર્ષો સુધી એક છોકરીમાં મંદ હાલતમાં પડી રહે છે, પણ જ્યારે એક

છોકરી ૧૦) વર્ષની થાય છે કે એ અવયવોમાં લોહી ફરવા માંડે છે. જ્યારે આ ગર્ભાશય બરાબર ખીલે છે ત્યારે તે સાથે ગર્ભસ્થાન પણ ખીલે છે અને તેમાં દર મહિને જમાવ થયેલું લોહી અથવા દસ્તાન બહાર નીકળી જાય છે જેને માસીક માંદગી અથવા અડકાવું કહે છે. પણ આ ઉમરે ગર્ભસ્થાન ધણુંજ નાણુક હાલતમાં રહે છે. એ વખતે આ ગર્ભસ્થાન જે બંધનો સાથ જોડાયેલું હોય છે અથવા જે બંધનો (Ligaments) ઉપર ટીંગાયું હોય છે તે કેટલીક વેળા ધીલા થઈ જાય છે અને પાકટ અને મજબુત થયેલાં હોતાં નથી તેથી એ વખતે જો એક છોકરી અટક્યાલી કરે છે તો તે છોકરી હંમેશાની દુઃખી થાય છે અને બાળકને જન્મ આપી શકતી નથી.

મારી દિકરી આ સર્વે જોખમો તને દેખાડવા માટેજ આવા ખુલાસાની ખાસ જરૂર છે.

આ ગર્ભાશયો અથવા ગોળી જેવા અવયવોમાંથી દર મહિને ઉપર જણાવ્યા મુજબનાં બારીક છડાં અથવા ગર્ભ નિકળે છે જે પેલી નળી વડે ગર્ભસ્થાનના ઉપલા ભાગમાં દાખલ થાય છે અને અડકાવા અથવા માસીક માંદગીને વખતે જ્યારે ગર્ભસ્થાનમાં દસ્તાન અથવા લોહી એકઠું થાય છે અને બહાર નિકળે છે તે વખતે આ છડાં પણ બહાર નિકળી જાય છે. પણ પરણ્યા પછી ભરથારની સંગતમાં આવતાં તેનામાંથી નિકળતાં બીજ સાથે આ છડાં અકેકમાં આમેજ થાય છે ત્યારેજ બાળક પેદા થાય છે અને એ છડાં ગર્ભસ્થાનમાં રહે છે અને તે વખતે માસીક માંદગી અથવા અડકાવાનું બંધ થઈ જાય છે. ગર્ભસ્થાનનું મોહ પણ બંધ થઈ જાય છે.

આ ગર્ભાશયો ધણા નાણુક બંધન વડે ટીંગાયેલાં હોય છે, માટે ધણી સંભાળની ખાસ જરૂર છે. જણીતો તખીબ Dr. W. K. Howard, M. D. જણાવે છે કે “These are sensitive to all movements of the body and to your emotions. Anger, outbursts of indignation and wrong

reading, all these produce an effect upon the ovaries, especially so when your period is in full activity” મારી દિકરી આ જાણીતો ડોક્ટર શું કહે છે તે સંભાળથી ખ્યાનમાં રાખજે. એ તખીય જણાવે છે કે આ ગર્ભાશય અથવા ગોળાઓ ઉપર શરીરની દરેક હીલચાલ અને લાગણીઓની અસર થાય છે. ગુસ્સો, ખીજવાતનો ઉભરો અને ખરાબ વાંચણોની સર્વે અસરો આ ગર્ભાશય ઉપર થાય છે, ખાસ કરીને આ અવયવો જ્યારે ધણા ચપળ અવસ્થામાં હોય છે તે વખતે.”

જ્યારથી માસીક માંદગી શરૂ થાય છે ત્યારથી ખાસ કરીને પાંચ વર્ષ સુધી શાંત જીવન ગુજારવાની જરૂર છે કે જેથી ગર્ભાશય અથવા ગોળાઓ અને ગર્ભસ્થાન સારી રીતે ખીલી શકે અને ખરાબ પાકટ થાય. એ વખતે આશાયસ અને ઉંધની અને પુષ્ટીકારક ખોરાક લેવાની ધણી જરૂર છે. એ વખતે શરીરને ખોજ સમાન થાય એવી કસરતો કરવી નહીં અને ધણો ભાર ઉચકવો નહીં, પણ ફક્ત ચાલવાની અને તરવાની (Swimming) કસરત લેવી, અને ધરના કામકાજમાં શરીરને વાળવું, અને પગને હમેશાં ગરમ અને સુકા રાખવા. એ વખતે વાંકી ટુકી કસરત કરવામાં આવે છે અને વાંકી ટુકી રીતે જમીન પર પડવામાં આવે છે અને પેટ ઉપર કાંઈ લાગવામાં આવે છે અને જો આ ગોળા જેવો અવયવ (ગર્ભાશય) અને ગર્ભસ્થાનની ઉપર બોળે આવે છે તો એ અવયવોના બંધનો જે એ ઉમરે નાનુક હોય છે તે ધણી વખતે જોખમાય છે અને ટુટી જાય છે, જેથી તે છોકરી જન્મની રદ થઈ જાય છે.

જોરાવર અંગકસરતોથી, અથવા પડવાથી ધણીક વખતે ગર્ભાશયો (ગોળાઓ) એવી રીતે પેલા બંધનોમાં વળ ખાઈ જાય છે અને બગડી જાય છે કે પાછળથી તેઓ ઉપર ઓપરેશનથી વહાડકાપ કરી કઢાડવામાં આવે છે, અથવા આવી કસરતથી અથવા પડવાથી જો ગર્ભસ્થાનને મોટો આંચકો લાગે છે તો તે પણ પોતાની જગ્યા ઉપરથી ખસી જાય.

છે. અને આવી રીતે આ છોકરી પાછળથી સ્ત્રી તરીકે રદ થઇ જાય છે, કારણ તે બાળકને જન્મ આપી શકતી નથી.

**ગર્ભસ્થાન:**—આ અવયવ વચલા ભાગમાં હોય છે. એમાં ગર્ભનું બંધારણ થાય છે, અને પોષણ થાય છે તેથી એ અવયવને ગર્ભસ્થાન કહેવામાં આવે છે. એનો આકાર પેર (pear-shaped) જેવાં ફળનો જેવો હોય છે. આ ફળને ઉધું મુક્યે એટલે એ ફળનો જડો ભાગ ઉપર અને નાનું ટીચકું હેઠે તે પ્રમાણે ગર્ભસ્થાન પેટમાં રહે છે. આ ગર્ભસ્થાનનું નાનું મોંહ જે હેઠળ હોય છે તે દર મહિને ખુલે છે, અને તેમાંથી દસ્તાન અથવા લોહી વહે છે જેથી છોકરી અડકાય છે, અને પાછું એ મોહ બંધ થઇ જાય છે. મરદ સાથે સંગત કરતાં એ ગર્ભનું મોહ ઉઘડે છે તેમાં મરદનું ખીજ દાખલ થાય છે, પછી બંધ થઇ જાય છે. જેથી સ્ત્રીને ગર્ભ રહે છે, અને બાળકનો જન્મ થાય છે. આ ગર્ભસ્થાન ૨૧/૩ ઇંચ જેટલું મોટું હોય છે.

આગળ જણાવ્યા મુજબ ૧૨ થી ૧૬ વર્ષની ઉંમરમાં એટલે ખીલતી જવાનીની વખતે કસરતશાળામાં ભારી અંગકસરત કરતાં, દમખેદસ ફેરવતાં, ધણીજ ભારી ચીજ ઉંચકતાં આ ગર્ભસ્થાનને ધણી હરકત થાય છે, અને પોતાની જગ્યા ઉપરથી ખસી જાય છે, તેનું મોંહ ઉલટાઇ જાય છે (એ વિષે હવે પછીનાં પ્રકરણોમાં વધુ ખુલાસો કરવામાં આવશે) માટે આવી ભારી કસરતો એ વખતે કરવી નહીં પણ ખુલ્લી હવામાં ફરવા અને ચાલવાની કસરત કરવી. માસીક માંદગીની બે દહાડા અગાઉ અને બે દિવસ પછી કોઇખી રીતની ભારી કસરત કરવી નહીં પણ આશાયશ લેવી.

**પીશાબ ખાંચી રાખવાથી** પણ ગર્ભસ્થાનને ધગ થાય છે. જો પીશાબ ધણી ખાંચી રાખવામાં આવે છે, અને પીશાબના ડુકડામાં એકઠી કરવામાં આવે છે તો તેથી ગર્ભસ્થાન ઉપર ઘણું દખાણ થાય છે, અને ગર્ભસ્થાન ખસી જાય છે અને ઉશ્કેરાયલી હાલતમાં રહે છે. જો અડકાવાના થોડા દિવસ આગળ આવી રીતે પીશાબ ખેંચી રાખવામાં

આવે છે. તો તે વખતે એ ભાગ આગળ સોળે આવે છે અને વખત આવે તે અગાઉ અડકાવું પડે છે યાને દસ્તાન વહે છે.

અડકાવાને વખતે અથવા દસ્તાન વહેવા વખતે કમરની અંદર ખેંચાણ થઇ દુખારો થાય છે અને માથું ઘણું દુઃખે છે તેનું મુખ્ય કારણ એજ કે એ વખતે ગર્ભસ્થાન પોતાનાં અંધનમાંથી ઘણું ખેંચાય છે, એ વખતે ઘણું ચાલવું અથવા પગ ઉપર ઉભું રહેવું નહીં પણ ચટા સુઇને આશાયશ લેવી. આવી વખતે નિશાળે જવું નહીં, પણ ઘરે સુઇને આશાયશ લેવી. આવે વખતે ફટલીક છોકરીઓ નિશાળે જઇ, હાલચાલ કરી, બેજીં કસી તંદરોસ્તીની પાયમાલી કરી નાખે છે, અને દુઃખી થાય છે, માટે આવી ખીમારીની વખતે ગમે તેવું હોય તોપણ નિશાળે જવું નહિ.

જુવાની ખીલવાને પહેલે વર્ષે અને ૧૨ થી ૧૩ વર્ષની ઉમરે જો નેમ્પતી સાવચેતી રાખવામાં આવતી નથી તો ઘણાં દરદોનો ચેપ લાગી શકે છે. એ વખતે છોકરીનું શરીર એટલું તો લાગણીવાળું હોય છે કે ઘણાક દરદોના જંતુઓ તેમાં ખીલી નીકળે છે, ગુમડાં, ખહી, સોળે આવે તેવી તાવ, ગળાના ગાંઠનું પાકવું (Tonsillities), તાવ સ્કારલેટ (scarlet fever), મમ્પ્સ (Mumps) કાન નીચે થતો એક જાતનો સોળે જેને મમ્પ્સ કહે છે, આવાં દરદો જો ઘરમાં અથવા આજુબાજુ હોય છે તો આવે વખતે તે છોકરીને ઉડે છે અને તેથી તે પણ પીડાય છે, માટે એવે વખતે એ છોકરીએ આવા દરદવાળા આગલથી દુર રહેવું અને તેઓના ઓરડામાં સાથે સુવું નહીં. જો ઘરમાં ભાઈ-બહેન આવાં દરદોથી પીડાતાં હોય તો તેના ઓરડામાં જવું નહીં અને તેનાથી દુર રહેવું અને ખુલ્લી હવામાં ફરવું અને સુવું.

આ પહેલાં વર્ષમાં મમ્પ્સ (mumps) થી તો ઘણુંજ સંભાળવાનું છે. જો ઘરમાં ભાઈ બેહનને આ દરદ હોય તો તેઓ સાથે એક ઓરડામાં સુવું નહીં. જો આ જુવાની ખીલવાના પહેલાં વર્ષોમાં

તને એ દરદ લાગુ પડશે તો તેની અસર તારા ગર્ભાશય અથવા ગોળીઓ (ovaries)ની ઉપર અસર થશે એ અવયવ ઉપર સોજો અને દુખારો થશે, અને એઓની સારા તખીય વડે સારવાર કીધી નહીં તો એ અવયવ રદ થઇ જશે, જેથી તને પાછળથી બાળકનો જન્મ થશે નહીં યાને છોકરાં વગરની જીંદગી ગુજરવી પડશે. જોયું દિકરી આવી આવદની સલાહ જો તને વખતસર મળે નહીં તો તું હંમેશની રદ થઇ જાય.

જણીતો તખીય ડો. દબલ્યુ. ખી, હાવર્ડ, એમ. ડી. જણાવે છે કે,

“In fact, I think I am justified in saying that ninety per cent of the women suffering from nervousness, hysteria, restlessness and pain, comes from the sexual organs being out of place, twisted, early inflammations and general lack of care of them from want of knowledge.” મારું કહેવું વાજબી છે કે ૯૦) ટકા જે સ્ત્રીઓ જ્ઞાનતંતુના દરદો, હીસતીરિયા, બેચેની, અને દુઃખોથી પીડાય છે તેઓ આ જનન અવયવોના બગાડથી, મરડાઈ જવાથી અને અજ્ઞાનપણાને લીધે તેઓની પહેલેથી સંભાળ ન રાખવાથી થાય છે

છાતીનું ખીલવું:—એક છોકરી ઉમરમાં આવે છે ત્યારે તેણીની છાતી અથવા થાન ખીલે છે, કારણ તે વડે તેણીએ પોતાનાં બાળકને દુધ આપવું પડશે. એ વખતે છોકરીએ ટાઇટ પટા અથવા પેટીઓ અથવા કોરસેટ પહેરવી નહીં, પણ એ ભાગ આગળનાં કપડાં ઢીલાં રાખવાં અને એ ભાગને ખીલવા દેવા નહીં તો દુધ પુરતું આવી શકશે નહીં. એક છોકરીની તંદરોસ્તી એ ભાગના ખીલવા ઉપરથી જણાય છે.

મારી દિકરી, જીવાની ખીલતી વખતે આ જનન અવયવોની કેમ સંભાળ રાખવી તે તને પુરતી રીતે જણાવ્યું છે અને તેં હવે જાણ્યું છે કે જો એ અવયવ પવિત્ર અને તંદરોસ્ત, રાખવાની કોશિશ કરવામાં આવશે તોજ તું ફરજંદવાળી, તંદરોસ્ત, સદગુણી, અને સુખી

ત્રી તરીકે જાહેરી ગુજરી શકશે, તેથી તારી આ ઉમરે આટલો ખુલાસો કરવાની ફરજ પડી છે.

હવે આ જનન અવયવોને છોકરીઓ કેમ બગાડે છે અને કેવા દુઃખ દરદના ભોગ થાય છે તે વિષેની સલાહ આપું છું તે ઉપર પુરતું ધ્યાન આપજે.

### પ્રકરણ ૩ જી.

### માસીક માંદગી અથવા અડકાવું.

#### અગત્યની સલાહ.

મારી દિકરી, એક સ્ત્રીની તંદરેસ્તીના મૂખ્ય આધાર માસીક માંદગીની વખતની હાલત ઉપર રહે છે. એ વખતે એક છોકરીએ ઘણી સંભાળ લેવાની જરૂર છે. એ વખતે જોઇતી સંભાળ લેવામાં આવતી નથી તેથીજ હાલમાં ઘણીક છોકરીઓ ઘણાંક દુઃખ દરદના ભોગ થઇ પડી છે. અગાઉના વખતમાં સ્ત્રીઓ આ અડકાવાના દુઃખ-દરદથી પીડાતાં ન હતાં કારણ તેઓ આપણા જરથેસ્તી ધર્મનાં કર-માન મુજબ એ વખતે આશાયશ લેતાં હતાં અને દુર બેસતાં હતાં પણ હાલમાં આવા વખતે છોકરીઓ નિશાળોમાં જાય છે, અભ્યાસ કરે છે, કામકાજ કરે છે, ખાવાપીવામાં સંભાળ રાખતી નથી. આશાયસ લેતી નથી, નહીં જોઇતી દવાના ધીયારા લે છે, કલબો અને જીમખાનાઓમાં જઇ નાચ-કુદ કરે છે, જેથી ઘણીક છોકરીઓ હંમેશની દુઃખી દરદા થઇ ગઇ છે, માટે મારી દિકરી એ વખતે શું શું સંભાળ લેવી અને એ વખતનાં દુઃખ દરદો કેમ થાય છે અને કેવી રીતના ઉપાયો લેવા તે ઉપર પુરતું ધ્યાન પુગાડજે.

હું આગળ જણાવી ગઇ તેમ જ્યારે એક છોકરી ૧૧-૧૨ વર્ષની થાય છે કે તેણીનાં ગર્ભસ્થાનમાં લોહી જમાવ થાય છે અને દર મહિને એ ગર્ભસ્થાનનું મોંઢ ઉઘડે છે અને તેમાંથી એ લોહી



બહાર નિકળે છે. આમ દર મહિને ચાર પાંચ દિવસ સુધી થાય છે જેને આપણે માસીક માંદગી અથવા અડકાવું કહીએ છીએ. ડૉક્ટર હાવર્ડ એમ. ડી. જણાવે છે કે “From the time a girl first menstruates she can count on about thirty years of activity for the ovaries and womb.” જ્યારથી એક છોકરી પહેલી અડકાય છે ત્યારથી ૩૦) વર્ષ સુધી તેણીનું ગર્ભાશય અને ગર્ભસ્થાન ચપલ કાર્ય કરે છે એટલે જો એક છોકરી ૧૨) વર્ષે અડકાય તો પછી ૪૨) વર્ષની ઉંમર સુધી તેણી અડકાય અને એ વર્ષ પછી ગર્ભાશય (ovaries) અને ગર્ભસ્થાન (womb) પોતાનું કાર્ય કરી શકતાં નથી.

હવે અડકાવાની વખતે કેટલીક છોકરીને થોડુંજ લોહી અથવા દસતાંન કાં જાય છે ? કેટલીકને ઘણુંજ દસતાંન કાં જાય છે ? કેટલીકને વખત આવે તે અગાઉ કાં દસતાંન જાય છે, ઘણા દિવસ સુધી દસતાંન કાં વહે છે ? એ વખતે કેટલાંકને ઘણોજ દુખારો કાં થાય છે ? એ સર્વે બાબદનો તને ખોલાસો કરવાની ખાસ જરૂર છે.

જો એક છોકરી તંદરોસ્ત હશે અને નીતિમાન જીંદગી ગુજારતી હશે તો આ અડકાવાની વખતે તેણીને કોઈમી રીતની વેદના ખમવી પડશે નહીં, જો કે આ વખતે ચાર પાંચ દિવસ સુધી નબળાઈ, દાક લાગવી, કમર દુખવી, જરા દુર રહેવું એવી લાગણીઓ તેણીમાં ઉત્પન્ન થશે જે કુદરતી છે. એ વખતે પ્યાર કરવાનો ઉભરો પણ ઘણો થશે. એ લાગણીને એ વખતે કાબુમાં રાખવાની જરૂર છે અને એ વખતે જીવાન મરદોથી દુર રહેવું જોઈએ.

આગળ જણાવ્યા મુજબ એક તંદરોસ્ત છોકરીને અડકાવાની વખતે કાંઈમી દુઃખ ખમવું પડતું નથી. તેણીને અડકાવું ચાર પાંચ દિવસ સુધી રહે છે, અને દર ૨૮) દિવસે બરાબર થાય છે, પણ જે છોકરીઓ એ વખતે નિશાળે જાય છે, અભ્યાસ કરે છે, કલેખોમાં જઈ દોડધામ કરે છે, જીવાન મરદો સાથે ભેળાય છે, કામકાજ કરે છે,

કલાકો સુધી ઉભી રહે છે, સીવવાનાં મશીન ચલાવે છે, હવસ ઉસ્કેરે એવી નાંવેલો વાંચે છે તેઓ વખતસર અડકાંતાં નથી અને દુઃખી થાય છે.

દસતાન થોડું જલુ અથવા અટકલુ:-કેટલીક છોકરીને દસતાન જલુ અટકી જાય છે, અથવા ધણુંજ થોડું જાય છે, માથાનો દુઃખારો થાય છે, બેચેની થાય છે, દુઃખારો થાય છે, ચાન નરમ થાય છે અને તે ઉપર સોજો આવે છે. અને દસતાન વહેવાથી રાહત મળતી નથી, તેનાં કારણો તપાસ્યે.

આગળ જણાવ્યું તેમ ગર્ભસ્થાન પેર (Pear) ના જેવાં ફળનાં આકારનું હોય છે, અને તેનું મોંઢ નીચે હોય છે, જેમાંથી દસતાન બહાર વહે છે. આ ગર્ભસ્થાન ધણાક માસરજળુ (muscles) નું બનેલું હોય છે જેથી તે પુગે છે, સંકોચાય છે, અને તેનું મોંઢ બંધ થઈ જાય છે. એક કુમારી છોકરીમાં આ ગર્ભસ્થાનનું મોંઢ હમેશાં બંધ રહે છે. અડકાવાની વખતેજ ફક્ત ખુલે છે, અને પાછું બંધ થઈ જાય છે.

જો એક છોકરીએ નાનપણમાં ઘણીજ ભારે કસરત કરી હોય તેથી અથવા ગર્ભસ્થાનનાં મોંઢને કોઈ રીતની ઇજા થાય છે તેથી ભાં સોજો આવે છે, અને આ અવયવમાં ધણી લાગણી હોતી નથી તેથી પેલી છોકરીને આ ઇજાની ખબર પડતી નથી. કદાચ એ ભાગમાં થોડીક બેચેની માલમ પડે છે. પણ એ બાબત તેણી કોઈ આગળ બોલતી નથી, પણ ચલાવ્યા કરે છે. હવે ઇજા થયેલાં એ અવયવના મોંઢ ઉપરનો ભાગ સોજો થાય છે, પણ તેના જખમ ઉપર વધુ માસનો જમાવ થયેલો રહે છે, જેથી ગર્ભસ્થાનનું મોંઢ ખુલી શકતું નથી પણ બંધ રહે છે જેથી દસતાન બહાર નીકળી શકતું નથી અને અટકાવ થાય છે તે છોકરીનો અડકાવાનો વખત આવી લાગે છે પણ દસતાન વહી શકતું નથી, તેણી ઇંતેજર અને બેચેન થાય છે. તેણીને ખબર પડતી નથી કે એ અટકાવ શાથી થયો છે. બરડો દુઃખે છે, માથામાં દુઃખારો થાય તેથી તેણી કેટલીક વખતે નુકશાનકારક દવા પીયે છે. તેણીનો સ્વભાવ

ચીરડાઉ થાય છે, જરાજરામાં સ્વભાવ ખોલી દે છે અને તેણીના મિત્રો તેણીને છોડી જાય છે. પણ તે બીચારીની હાલત કોણ સમજે છે ? દસતાન બહાર નહીં આવવાથી ગર્ભસ્થાનમાં દર મહિને તે એકઠું થાય છે અને બંધન જાય છે, આવી ગંભીર હાલત ચાલુ રહે છે, જેમાંથી એ ભાગમાં મોટી ગાંઠ (tumor) બંધાય છે અથવા બીજાં દરદ થાય છે. આવી હાલતને લીધેજ ઘણી છોકરીઓને હીસ્ટીરિયાના અને મનની બીમારીના દરદ અથવા કાંઈ રીતનું ઘેલાપણું લાગુ પડે છે.

દસતાનના અટકાવનું બીજું કારણ તપાસ્યે :


દરેક છોકરીનાં ગર્ભસ્થાનના મોંઢ આગળ એક પતલી ચામડીનું પડ હોય છે જેને અંગ્રેજીમાં હાયમેન (Hymen) કહે છે. જો એક છોકરી પવિત્ર હોય છે, કાંઈખી મરદની સંગત કીધી ન હોય અને આ જનન અવયવ સાથે કાંઈખી રીતની અટકચાળી કીધી ન હોય તો આ પતલી ચામડીનું પડ (હાયમેન) આપું રહે છે નહીં તો એ ચામડીનું પડ ફાટી જાય છે. એ ઉપરથી પણ એક છોકરીની પવિત્રાઈ પુરવાર થાય છે. મરદ સાથે સંગત કીધેલી છોકરીમાં આ ચામડીનું પડ ફાટી જાય છે. કેટલીક વખતે કાંઈ રીતના અકસમાતથી પણ આ પડ ફાટી જાય છે. હવે આ ચામડીનાં પડ (હાયમેન) માં થોડાં કાણાં હોય છે, જેમાંથી દસતાન બહાર વહે છે. પણ કેટલીક છોકરીઓમાં જન્મથીજ આ કાણાંઓ બંધ થઈ ગયલાં હોય છે, જેથી દસતાન તેની બહાર આવી શકતું નથી અને કેટલીક વખતે ગર્ભસ્થાનમાંથી બહાર નિકળેલું દસતાનના વજનથી એ ચામડી ફાટી જતી નથી પણ એ ચામડી ઉપરજ દસતાન જમાવ થઈ રહે છે અને ગાંઠો બંધાય છે અને ઉપર દર્શાવ્યા મુજબનીજ તે છોકરીની હાલત દુઃખદાયક રહે છે.

કેટલી વખતે ગર્ભસ્થાનનું મોંઢ જન્મથીજ બંધ રહે છે. કેટલીક છોકરીઓ એવી લાગણીવાળી હોય છે કે ગર્ભસ્થાનને કાંઈ પણ લાગે છે કે તુરત તેનું મોંઢ બંધ થઈ જાય છે. આવી છોકરીઓમાં જ્યારે દસતાનનું પહેલું ટીપું બહાર નીકળે છે કે તુરતજ ગર્ભસ્થાનનું મોંઢ

અંધ થઇ જાય છે. આ સર્વે કેસોમાં ઉપર જણાવ્યા મુજબજ છોકરીને દુઃખ ખમવું પડે છે.

આ સર્વે દુઃખ દરદનો ઉપાય સહેલો અને દુઃખ થયા વગરનો છે. આવી વખતે કોઇખી રીતની દવા પીવી ફાકટ છે, ઉઘડું તેથી ગેરફાયદો થાય છે. કોઇ સારા ડોક્ટરની સલાહ લઇ ગર્ભસ્થાનના મોંઢ આગળ જે અડચણ લરેલો લાગ થયો હોય તે કાપી નખાવો અથવા હથિયારથી મોંઢ ખુલ્લું કરવું. આવાં સહેલાં જ્ઞાનથી અને ઉપાયથી ધણીક છોકરીઓ અને સ્ત્રીઓને દુઃખ દરદોમાંથી બચાવી શકાય છે. આવા કેસોમાં જે અંદરની પતલી ચામડી કાપી નાખવી પડે તે માટે શીકર રાખવી નહીં કે કોઇ તે છોકરીને અપવિત્ર સમજે. તમારે અંતઃકરણ સાફ હશે તો બસ છે.

જે એક છોકરી ૧૩-૧૪ વર્ષની થાય અને માસીક માંદગીની વખતે દર મહિને દસતાન બહાર નિકળે નહીં તો તુરત કોઇ કુશળ મોટા ડોક્ટરની મદદ લેવી, સાધારણ ડોક્ટર આગળ જવું નહીં, તેઓ કેસ બગાડી નાખશે, વળી મોટી મોટી જાહેર ખર્ચર આપનારા હકીમોની દવા મુદલ કરવી નહીં.

 એટલું ખાસ આજખી જીંદગી ધ્યાનમાં રાખવું કે છાપાઓમાં આવતી મોટી મોટી જાહેર ખર્ચરો વાંચી કુટુંબમાં કોઇપણ જાતની દવાનો ઉપયોગ તમારા ઘરના ડોક્ટરની સલાહ લેવા વિના કરવો નહીં.

હવે ફેટલાક કેસોમાં ફેટલાક મહિના સુધી દસતાન વહે છે અને એક મહિને દસતાન અંધ થઇ જાય છે. અને વળી એક મહિનાનો ગાળો નાખી પાછું વહે છે. આમ થવાનાં કારણો હવે તપાસ્યે.

ફેટલીક વખતે કુદરત તંદરોસ્તી જળવવા આમ કરે છે. જે કોઇ છોકરીના શરીરમાં પુરતું લોહી હોતું નથી તો દર મહિને દસતાન વહેતું નથી કુદરતજ અટકાવ નાખે છે. ફેટલીક છોકરીઓને મહિને એ મહિને નાકની નસકોરી પુટી લોહી જાય છે. આ સારી નિશાની

નથી, શરીરની હાલત કાંઈખી બગડી છે એમ જાણવું અને કોઈ કુશળ ડોક્ટરની સલાહ લેવી. જે માથાનાં પછવાડેના ભાગમાં અને ગરદન આગળના ભાગમાં દુઃખારો થતો હોય, જે તમને લુપ્ત લાગતી ન હોય, જે આમલા મહિનામાં દસતાન ધણુંજ વહી ગયું હોય અને ઘણી નબળાઈ લાગતી હોય તો જાણવું કે તખીયત ઘણી નબળી પડી છે. આમ થવાનાં કારણો એ છે કે ઘણી ભારે કસરત કરવામાં અથવા દોડધામ અથવા વાંચવામાં ધણું આવ્યું હોય, ઉજાગરો કરવામાં આવતો હોય, ઘણી દીલગીરી અને ગમગીનીમાં રહેતી હોય, આ સર્વ બાબદો દસતાન વહેવાની ઉપર અસર કરે છે.

જે શરીરદીનપર દીન ધણુંજ જડું ચરખીવાળું થતું હોય તો દસતાનનો અટકાવ થાય છે, અને તંદરોસ્તીનો ખીગાડો થયો છે એમ જાણવું.

જે ટાઇફોઇડ શીવર, ચુરડાની ખીમારી, લોહીના લાલ રજકણોનું કમી થવું, ખહી, સ્કારલેટ શીવર આવી ખીમારી પછી દસતાનના વહેવાનો અટકાવ થયો હોય તો તે માટે શીકર કરવી નહીં. વખત જતાં આ ખીમારીની અસર દુર થતાં પાછું દસતાનનું વહેવું નિયમીત થશે. કુદરત તંદરોસ્તી વધારવાને માટે આ અટકાવ નાખે છે. જે કોઈ છોકરીને ખહી થતો હોય તો દસતાનના વહેવાનો અટકાવ થાય છે. ખુલ્લી હવામાં ખાવાનું અને સુવાનું રાખવામાં અને ખુલ્લી હવામાં રહ્યાથી ખહીનું દરદ સાજું થાય છે.

દસતાનનાં વહેવાનું કમી અને અનિયમીત થવાના ખીજાં કારણો તંદરોસ્તી બગાડે એવી રીતે રહેવાથી અને એવી રમતોમાં ભાગ લેવાથી થાય છે. ખુલ્લી અને તાજી હવા નહીં આવે એવા ઓરડામાં સુવાથી, બારી બારણાં બંધ રાખવાથી, સારો ખોરાક નહીં ખાવાથી, અને ચાહ કોફી ઘણી પીવાથી, દસતાનનું વહેવું અનિયમીત થાય છે અને ખીગાડો થાય છે. સરદી લાગવાથી, સરદીવાળા ઓરડામાં સુવાથી, પગ થંડા રાખવાથી, મોજાં નહીં પહેરવાથી દસતાનની ખીમારી લાગુ પડે છે અને ગર્ભસ્થાનમાં બગાડો થાય છે.

**મનની અસર:**—મનને શીકર, ચીંતા, ધાસ્તી, અને ગમગીનીમાં રાખવાથી, ખરાબ વિચારો કરવાથી, હવસ ઉશ્કેરનારા પ્લોટની નોવેલો વાંચવાથી, નઠારી સોખત અને વાતો વાંચવાથી, ચીરડાઉ સ્વભાવ રાખવાથી, વારંવાર ગુસ્સે થવાથી પણ દસતાનનાં દરદો લાગુ પડે છે. નાનુક બાધાની છોકરીઓએ કસરતશાળા અથવા જીમખાનામાં જવું નહીં પણ ફક્ત ખુલ્લી હવામાં ચાલવાની કસરત કરવી. કસરતના અખાડા થાય છે તેમાં ભાગ લેવો નહીં.

ઘણી વેળા અચીંતી ધાસ્તીથી પણ અટકાવ બંધ થાય છે.

જો કોઈ છોકરી દસતાનની ખીમારી ભોગવતી હોય તો સીવવાના સંચા ચલાવવા નહીં અને કોઈખી કામમાં પગની અને જાંગની હીલચાલ થતી હોય એવું કામ કરવું નહીં.

**ચોખ્ખું પાણી:**—ડોઠ હાવડનાં મત મુજબ જો છોકરીઓ પુરતું પાણી પીતી નથી તો ઘણા દરદનાં ભોગ થાય છે. કબજિયાતથી પણ દસતાનનાં દરદો લાગુ પડે છે. હાલમાં છોકરીઓમાં કબજિયાત વધી પડી છે, અને તેનું એક કારણ એ છે કે જે છોકરીઓ પુરતું તાનું પાણી પીતી નથી. જનન અવયવોનો કચરો સાફ કરવાને અને તેમાંના ઝેરી પદાર્થો દુર કરવાને પાણી ઘણું પીવાની જરૂર છે. બેજાંને પુષ્ટી આપવા પણ પાણી ઘણું પીવાની જરૂર છે. લેહીને સાફ રાખવાને પણ પાણી પીવાની જરૂર છે. કેટલીક છોકરીઓનાં શરીરમાંથી અને મોંહમાંથી ખરાબ વાસ નિકળે છે, જેનું કુખ્ય કારણ પણ એજ છે કે શરીરને પુરતું પાણી મળતું નથી તેથી તેમાં રસાયણી ફેરફાર થાય છે તેથી વાસ ઉત્પન્ન થાય છે. અડકાવાની વખતે, શરીરના ઝેહેરી પદાર્થો, મોંહ, પરસેવા અને દસતાન વડે બહાર નિકળે છે માટે એ વખતે પણ ઠંડું પાણી પીવાની ખાસ જરૂર છે. કેટલાકો ધારે છે તેમ પાણી ઘણું પીવાથી શરીર જીકું બન છે, આમ ધારવું ખોટું છે, ઘણું પાણી પીવાથી કબજિયાત દુર થાય છે, ઝાડો સાફ આવે છે, લેહીની ફરફર સારી રાખે છે. છેલ્લી માસીક માંદગીની વખતે ગર્ભસ્થા-

નમાં જે કાંઈ દસતાનના કટકા બંધાઈને રહેલા હોય તો તે સાફ કરે છે, અને આમડી પણ સાફ રાખે છે. નાસ્તા અગાઉ જે ગ્લાસ ભરી ઠંડું પાણી પીવું, તેમજ દરેક ખાણાંની અગાઉના અરસામાં જે ગ્લાસ પાણી પીવું.

**દસતાનનું પુષ્કળ વહેવું:**—આવાં દરદમાં દસતાન અથવા લોહી પુષ્કળ વહે છે. એ ઉપરથી જાણવું કે ગર્ભસ્થાનમાં તેમજ તંદરોસ્તીમાં બગાડો થયો છે. એથી એમ નહીં સમજવું કે શરીરમાં લોહી ઘણું વધી ગયું છે, પણ ગર્ભસ્થાન ઘણું નબળું પડી ગયલું હોવાથી દસતાન વહેવા પછી તેનું મોંઢું મજબુત બંધ રહી શકતું નથી પણ ખુલ્લુંજ રહે છે. આનું મુખ્ય કારણ એજ કે લાંબો વખત સુધી પગ ઉપર ઉભા રહેવું, જ્યારે આશ્વાયશ લેવી જોઈએ ત્યારે પાર્ટીઓમાં બધ નાચવું કુદવું, જ્યારે મનને શાંત રાખવું જોઈએ તે વખતે તેને ઉસ્કે-રાયલી હાલતમાં રાખવું. કોઈખી રીતની અનિયમીત જાંદગી અને ભુલ્લુચુકોથી દસતાનનું વહેવું અનિયમીત થઈ જાય છે. ગર્ભસ્થાનના અંતરપડમાં સોજો આવ્યાથી માસીક માંદગીની પીડા વારંવાર થાય છે.

જો પુષ્ટીકારક અને સાદો ખોરાક ખાવામાં આવતો નથી તોપણ આવી નબળાઈ થાય છે. પોશાક પણ ધીસો અને અંગને બરાબર ઢાંકે એવો હોવો જોઈએ.

### દસતાનના દરદોના ઉપાયો.

જો છોકરી દસતાનના દરદોથી પીડાતી હોય તેણીએ તુરત કોઈ ધણા કુશળ ડોક્ટરની સારવાર હેઠળ રહેવું જોઈએ, કારણ તેણીની તંદરોસ્તીનો મુખ્ય આધાર આ માસીક માંદગી ઉપર રહ્યો છે. અહીંયા રજી કીધેલા ઉપાયો ઉપર પણ હંમેશાં ધ્યાન પુગાડવું જોઈ ધણા ફાયદો થશે.

દસતાનને વખતે દુઃખ થતું અટકાવવાને જે જાતના ઇલાજો હોય છે એક તો દુખારો મટાડનાર અને ખીજો તે દરદને સાબુ કરનાર. મારી દિકરી આ દુઃખ ઉપાય કર્યા વગર ખમતી ના. એથી

જ્ઞાનતંતુઓ (Nervous system) ને મોટો ધક્કો પુગશે, જે મોટે વહેલે તેની શારીરિક તંદરેસ્તીપર અસર કરે છે અને તેની ચૈતન્ય શક્તિ ઓછી કરી નાખે છે.

દુખારો મટાડવા આપણા રિવાજ પ્રમાણે દારૂ આપવામાં આવે છે, એથી પહેલાં ફાયદો માલમ પડે છે, લોહી સપાટીપર વહેવા માંડે છે, જેથી લોહીનો જમાવ ઓછો કરે છે, દરદીને જોકે છાકટ બનાવતું નથી પણ બેભાન બનાવે છે. અવલોકન પ્રમાણે, એ દસતાનનો દુખારો દુર કરે છે પણ ખીજ વખતે ઘણો સખત દુખારો ઉત્પન્ન કરે છે. એનું કારણ એટલુંજ કે દારૂ જલદ હોવાથી સોજો વધારે છે, એ કાંઈ સારો ધલાજ નથી.

કોઈખી રીતે સેક કરવાથી દુખારો જલદી નરમ પડે છે. અગત્યની વખતે બત્તીની ગરમ ચીમની અથવા ચુલાનું ઢાંકણ અથવા રકાળી કપડાંમાં વીટાળીને સેક કાઢો હોય તો રાતની અગત્યની વખતે ઘણો ફાયદો કરે. વધારે સખત દુખારાની વખતે ગરમ પાણીની બાટલીનો અથવા ફ્લેનલનો સેક કરવો. જે આંકડાં આવતાં હોય તે ગરમ પાણીનાં ટબ (Hot sitz-bath) માં બેસાડ્યાથી ફાયદો થાય છે. જેવાં એવાં ચિન્હો દેખાય કે તુરત ઉપલો ઉપાય કરવો. કમ્મર સુધી પાણી આવે એવું છાળકું ટબ લેવું (દરેક કુટુંબમાં આ કિસમનું એક ટબ રાખવાની જરૂર છે.) જે તે ટબ ન હોય તો કાંઈ મોટું વાસણ લેવું અને તેમાં ગરમ પાણી નાંખી બેસવું. જેમ દુખારો ઘણો હોય તેમ પાણી વધારે ગરમ લેવું, જ્યાં સુધી ઘણો પરસેવો પડે નહિ ત્યાં સુધી એ ટબમાં બેસી રહેવું. અરધાથી એક કલાક બેસવું, અને પાણી ખીજું ગરમ નાખવાની અને બહારનો પવન અંદર ન આવે તેની સંભાળ રાખવી. જે માથાં તરફ લોહીનો જોસ ઘણો હોય તો ગરદનપર જરા ઠંડો બીણો કડકો વીટાળવો. થોડો વખત ટબમાં બેસી રહ્યા પછી આંગ જલદીથી નુછી નાખવું. ગરમ ધાબળીથી આખાં શરીરને ઢાંકવું અને ગરમ પાણીની બાટલી પાસે રાખી થોડો વખત સૂવું. જેઓ સાધારણ રીતે ત્રણથી



ખાંચ દિવસ સુધી પીડાય છે, તેઓ ઉપલા ઉપાયથી એક કલાકમાં ફારેગ થાય છે. આ ઉપાયથી ફરીથી બીજો સખત હુમલો થતો નથી.

જો રૂમેટીઝમ (સંધીવા) અથવા નજલાથી થતું હોય તો તે દરદોની પહેલી દવા કરવી જોઈએ.

એક બાનુ માસિક માંદગીને વખતે ઘણી પીડાતી હતી. તેણીને કાંધ પેડુંમાં દરદ માલમ પડ્યું ન હતું. સાધારણ દરેક ઉપાયો તેણીની ઉપર કાંઈ અસર કરતા નહિ. આખરે તપાસ કરતાં માલમ પડ્યું કે તેણી લાંબો વખત થયાં રૂમેટીઝમથી પીડાતી હતી, આથી તેણીના કેસની ખબર પડી. થોડો વખત ઉપાય કરવાથી તેણી બંને દરદથી રૂમેટીઝમથી અને દુઃખ કરનારી માસિક માંદગીથી તદન ફારેગ થઈ. ટરકીશ બાથ અથવા થર્મલ બાથ (Thermal bath) તેણીનું દરદ સાબું કરવાને ઉપયોગી થઈ પડ્યાં હતાં.

બીજી એક જુવાન સ્ત્રી માસિક માંદગીના દુઃખથી પીડાતી હતી. તેણીએ ઘણી પણ દવા કીધી પણ ફાયદો નહિ થયો અને તેણી જુવાનીમાંજ હાડપિંજર જેવી થઈ ગઈ. તેણી કામ કરી શકતી ન હતી, તેણીથી ચક્રાતું પણ ન હતું, તેણીની મનની સ્થિતી પણ એટલીજ ખેદકારક હતી. તેણીના કેસમાં થોડીજ દવા વાપરવામાં આવતી હતી, પોતાના પોષાકમાં તદન ફેરફાર કીધો હતો અને પેટના દરેક માંસના લોચા બીલવવાને વારતે ચોકસ જાતની રોજ કસરત કરવામાં આવતી હતી. તેણીને ખુદલી હવામાં કસરત કરવા સાથે ધરતું પણ સહેલું કામ કરવાને સમજાવવામાં આવતું હતું; આથી અજાણ્ય જેવો ફેરફાર થયો. જ્યારે તેણીનો બીજો માસિક માંદગીનો વખત આવ્યો, અને જેવાં દુખારાનાં ચિન્હો માલમ પડ્યાં કે તરત ગરમ પાણીનાં ટબ (Hot sitz-bath) માં બેસાડવામાં આવી જેથી જલદીથી તેણી તે દુઃખથી ફારેગ થઈ. એ રીતે રફતે રફતે ફેરફાર થવા લાગ્યો, તેણીને હવે દુખારો અથવા તાણતોડ થતી હતી નહિ. આવી રીતે ઉપાયો કરવાને ત્રણ મહિના થયા નહિ તેટલામાં તેણી તદન તંદોસ્ત થઈ.

જ્યારે દસતાન ખુલાસાથી વહેતું નથી ત્યારે બહુ દુખારો થાય છે. એવા વખતે જો સ્ત્રી કબજિયાતથી પીડાતી હોય તો ઘણું સંભાળવું જોઈએ અને કબજિયાત દુર રાખવાની પહેલી કોશિશ કરવી જોઈએ. માસિક માંદગીના ચાર પાંચ દહાડા અગાઉથી જાડો સાફ રાખવાની તબવીજ કરવી જોઈએ; કાસકારા સેગરાડા, કમપાઉંડ લીકરીસ પાઉડર, કેસ્ટર ઓઇલ (એરંડીયું) એવી જાડો સાફ કરનારી દવા થોડા દિવસ અગાઉથી લેવી જોઈએ. માસિક માંદગી વખતે જોરાવર જોલાય લેવો નહિ, એથી હાથ પગપર સોજા ચઢી અને છે. પણ એક સાફ પેટ આવે તેવી રીતે દવા લેવી જોઈએ, અને એ માટે ઉપર જણાવેલી દવા થોડી લેવી, થોડું એરંડીયું (castor oil) લેવું. સવારે ઉઠતાં થોડું ગરમ પાણી પીવાથી જાડો થાય છે. વળી જમી રહ્યા પછી છુંડું પાણી પીવું નહિ, પણ ગરમ પાણી પીવું, જેથી કબજિયાત રહેશે નહિ. એથી ફાયદો ન થાય તો ઘણો ફાયદાકારક ઉપાય તો પીચકારી (Enema) થી જાડાને રસ્તે પેટમાં ગરમ પાણી અથવા એક ચમચો ગલીસીરીન દાખલ કરવું કે તરત સાફ જાડો થશે.

વળી જોએને દસતાન બરાબર વહેતું ન હોય અને દુખારો થતો હોય તેઓએ માસિક માંદગીના ચાર પાંચ દિવસ અગાઉથી ગરમ પાણીના ટપ્પામાં બેસવું અને દરરોજ ગરમ પાણી સહેવાય તેમ વધારે ગરમ રાખવું અને રાત્ર થોડી થોડી પાણીમાં નાખ્યા કરવી. માસિક માંદગીના થોડા દિવસ અગાઉ રોજ ખુલ્લી હવામાં ફરવાની કસરત ચાલુ રાખવી અને મસાલેદાર ખોરાક અને પેસ્ટ્રી અને મીઠાઈ ખાવી નહિ, પણ સાદો પાચન થાય તેવો ખોરાક ખાવો. સ્ટ્રોંગ ચાહ અથવા દારૂ પીવો નહિ, કપડાં જેમ અને તેમ ધીલાં હોવા જોઈએ. આવી સંભાળ રાખવાથી માસિક માંદગીના દુખારોથી એક સ્ત્રી સહેલાઈથી દુર રહેશે.

જો દસતાન બંધ થઈ જવાથી શરીરમાં કાંઈ બગાડો ન થાય તો કદીપણ એ બાબતની શીકર રાખવી નહિ. જોએને પીડમાં ચાઠાં

અથવા સોજો આવે છે, તે દરદીઓને કેટલાક મહિના સુધી દસતાન બંધ રહે છે છતાં તેઓ જલદીથી તનદરોસ્તી મેળવી શકે છે.

જો દસતાન બંધ થવાથી બગાડો થતો હોય તો દસતાન વહેવું ચાલુ રાખવાને જલદ દવા વાપરવી નહિ જેવી કે જલદ ચાહ, લોખંડનો અરક અને એરગટ. આ કીસમની જલદ દવાથી લોહી એકદમ એકઠું થાય છે અને તેથી દરદો લાગુ પડે છે. એટલુંજ ધ્યાનમાં રાખવું કે તનદરોસ્તીના બંધા નિયમો સચવાય છે કે નહિ. જો ખુલ્લી હવામાં ઘણી ફરવાની કસરત કીધી હોય અથવા આપણને ગમત પડે તેવું કામકાજ કીધું હોય, ફિકર ચિંતાથી, ધાસ્તીથી, અભ્યાસના યોગ્યથી, ગુસ્સાથી, ખીજવાટથી દુર રહીએ તો દસતાન બંધ રહેશે નહિ.

આવા કેસોમાં જો કામ પડે તો દુઃખ દરદની વખતે ઉપર જણાવ્યા મુજબ ગરમ પાણીના ટબ (Hot sitz-bath) નો ઉપયોગ કરવો.

પોષાક ધીલો જોઇએ. ટાઇટ કપડાં, પટા અને કોરસેટ પહેરવાં ન જોઇએ એથી જાંદગીને પુષ્ટિ આપનાર અવયવને સંકોચાવી નાખે છે તેમજ કમરના વળે તેવા ભાગને પંદરથી સોજ ધણો દાખી નાખનારો પોષાક પહેરી કદરૂપો દેખાવ કરે છે અને દસતાનના દરદોથી પીડાય છે.

હવે દસતાન ઘાણું વહે છે તેનો અટકાવ કરવાના ઉપાયો તપાસ્યે. ૬૦ થી ૭૦ ડીગ્રી જેટલું થંડું પાણી કમર સુધી આવે એવા ટબમાં પાંચથી દસ મીનીટ બેસવું. માસિક માંદગીની વખતે જો ટબમાં બેસવાની શક્તિ હોય તો આવાં ટબમાં દહાડામાં બેથી ત્રણ વખત બેસવું. નહિ તો કપડાંના કટકાને થંડા પાણીમાં ભીજવી નીચવી નાખી પેટા ઉપર પીરવેર મુકવા અને ઉપર ઓઢવાતું ઓઢવું. આવા કટકાએ વારંવાર બદલ્યા કરવા અને ચાલુ રાખવા.

જો દસતાન વધુ વહેતું હોય અને હાથ પગ ઠંડા થઇ જતા હોય તો (Aconitum Crude Tincture) આ ઉપલી દવા તખીજને મુજબ વગર લેવી નહિ. એકોનીતમ કુદ તીન્કચર કેટલાક તખીજો

વાપરવા કહે છે, જેથી લોહી તરત બંધ થાય છે. આ દવાનાં બે ટીપાંને અરધાં ગલાસ પાણીમાં નાખવાં, અને સખત હુમલાના પ્રમાણુમાં ઉપર પ્રમાણે પાણી ભેળેલી દવાનો એક મોટો ચમચો દરેક દશ અથવા ત્રીસ મિનિટે લેવો. એ હરદયના કાર્યની ઉપર તરત અસર કરે છે અને તેથી લોહીનું જમાવ થવું અથવા વહેવું અટકાવે છે, છાતીમાંથી, મહોંમાંથી, પેટને રસ્તે, કાંધ પછુ રસ્તે લોહી વહેતું હોય તો એ દવાથી અટકે છે. એ દવા ધણી ઝેહેરી હોવાથી ડાક્ટરની સલાહ લઇ વાપરવી. આ દવાઓ કરતાં ઉપર દરજાવેલો પાણીનો સીટ્ઝ-આથનો ઉપાય વધારે કાયદાકારક છે.

**માસિક માંદગી વખતે નીચે પ્રમાણે જતન રાખવી:—**

(૧) સારો હવા ઉજસવાળો ઓરડો લેવો જ્યાં હવા સરદ હોવી ન જોઇએ.

(૨) એ બધા દહાડા આશાયશમાં કહાડવા. કાંધ પછુ પ્રકારનું ચાકવી નાખનારું કામ કરવું નહીં, પછુ સર્વથી દુર રહેવું અને દુર બેસવું.

(૩) ઠંડીથી શરીરને સંભાળવું. સારી રીતે ઉંઘવાળા ગરમ કપડાં પહેરવાં.

(૪) સુવાનો ખરનુસ, બીજાનું અને ખાવાનું બુદ્ધ રાખવું. વાસણો પછુ બુદ્ધ રાખવાં અને સાફ રાખવાં.

(૫) મનને હંમેશાં કાંઈપી રીતે રોકિલું રાખવું અને ખુશ-મિનન રાખવો.

(૬) જલ્લદ પીણાં જેવાં કે દારૂ, ચાહે, કાશી, પીવા નહીં પછુ ગરમ દુધમાં ઘણો થોડો કોકો નાખી પીવું. ખોરાક સુતરો અને સાદો લેવો. મસાલેદાર, ખાટો, તીખો, ખોરાક ખાવો નહિ.

(૭) ગમગીની અને કલેશ કંકાસમાં કાંધ પછુ ભાગ લેવો નહિ; સ્વભાવ ઉશ્કેરાયેલો રાખવો નહિ પછુ મન શાંત રાખવું. ખરાબ ખવા-સના મરદોથી દુર રહેવું, હવસ ઉપર કાણુ રાખવો. અભ્યાસ કરવો નહિ.

(૮) એ વખતે નહાવું ફાયદાકારક નથી, પણુ ગરમીના દિવસોમાં શરીરને વાસ મારવું અટકાવવા અને ચામડી સાફ રાખવા માટે ગરમ પાણીમાં વાદળી (સ્પંજ) ભીંજવી થોડા ભાગે શરીર ઘોષ દીઠ સાફ લુછી નાખવું. એવી રીતે આખું શરીર સાફ કરવું અને એમ સાફ કર્યા પછી ઓઢીને થોડો વખત સુષ રહેવું. જરા પણુ પવન શરીરને લાગવા દેવો નહિ જેથી તનદરોસ્તી ધણી સારી રહે છે.

ઉપલા નિયમો જો એક છોકરી માસિક માંદગીને વખતે ધ્યાનમાં રાખે તો તેણી એ વખતે ધણી પીડાય નહીં.

અડકાવા અથવા દુર બેસવા વિષે જરથોસ્તી ધર્મનું શિક્ષણ.

જરથોસ્તી ધર્મમાં અડકાવા અથવા દુર બેસવા માટે ખાસ શિક્ષણો આપ્યા છે, જેની હાલની વિદ્યાને આધારે સમજણ આપવાની ખાસ જરૂર છે.

જરથોસ્તી ધર્મ પુસ્તક વંદીદાદનું આખું ૧૬ મું પ્રકરણ ખાસ કરી ઓઓની માસિક માંદગીની ઉપરજ વિવેચન કરે છે અને એ બાબદ ઉપર ઓઓને ઉમદા શિક્ષણ આપે છે.

વંદીદાદ ૧૬ મી ફરગર્દ—૧—સવાલ:—એક માનવદય-સ્નાન ઓરત દસ્તાનની વખતે ઘરમાં દુર બેસે છે તે વખતે શું કરવું જોઈએ ?

અહુરમજ્દે જબાબ આપ્યો. માનવદયસ્નાને તેણીને માટે એવી જગા રાખવી કે તેણી ઝાડ, છોડવા અને લાકડાંના સમાગમમાં આવે નહીં. તેણીને ધરના એક, ખીજા, ત્રીજા, ચોથા અથવા પાંચમા ભાગ-માંથી દુર રાખવી જોઈએ કે જેથી તેણી આતશ અથવા રોશનીના સમાગમમાં આવી શકે નહીં.

(૨) તેણીની જગ્યા આતશ, પાણી અથવા ગોઠવેલી બરસમથી પંદર પગથીયાં અને પરહેજગાર મરદથી ત્રણ કદમ દુર હોવી જોઈએ.

આ જરથોસ્તી ધર્મના ફરમાનોનાં મુખ્ય કારણો એ છે જે

એક અડકાયલી ઓરતે ઝાડ, છોડવા અને લાકડાંના સમાગમમાં આવવું નહીં કારણ તેથી તેઓની ઉપર નાશકારક અસર થાય છે. કારણ લાકડામાં ધણા છીદ્ર હોય છે, જેમાં દસતાન ભરાઈ જાય છે અને એવાં લાકડાં રાંધવામાં કે બાળવામાં આવે છે તો હવામાં ખરાબ વાસ ફેલાય છે.

Dr. Pliny says "On the approach of a woman in this state (the menstrual) seeds which are touched by her become sterile; grafts wither away, garden plants are withered up, etc." "જે અડકાયલી સ્ત્રી ઝાડનાં બીયાંને અડકે છે તો તેઓમાંથી ઝાડ પેદા થતાં નથી. ઝાડની નવી કલમો કરમાઈ જાય છે અને બાગના છોડવાઓ પણ કરમાઈ જાય છે વિગેરે."

અડકાયલી સ્ત્રીની સુવાની અને ચાલવાની જગા ઉપર મુકી રેતી નાખવા ફરમાવ્યું છે કે જેથી તેણીને સરદી લાગુ પડે નહીં. એ વખતે સ્ત્રીને સરદી લાગુ પડે છે તો તરત દસ્તાનનું વહેવું અટકી જાય છે અને ઘણું દુઃખ થાય છે. એ વખતે શરીરને સરદી ન લાગે તે માટે ઉંઘાળાં કપડાં પહેરવાં જોઈએ.

આવી સ્ત્રીઓને એકાંત જગ્યામાં રાખવા ફરમાવ્યું છે કારણ એ વખતે તેણીનાં મન અને શરીરને ઘણી શાંતીની જરૂર છે. કારણ એ વખતે તેણીનું મન અને શરીરનાં જ્ઞાનતંત્ર ધણા ઉશ્કેરાયલી હાલતમાં રહે છે અને શરીરમાં દુખારો પણ ઘણા થાય છે. ફ્રાન્સનો તબીબ "Brierre de Boismont found that among 360 women 278 (or 77 per cent.) suffered some slighter or greater degree of pain at their monthly period." માસીક માંદગીમાં ૩૬૦ ઓરતોમાંથી ૨૭૮ એટલે ૭૭ ટકાને થોડા ઘણા દુખારો થાય છે.

Dr. Mary Jacobi M. D. states "It remains

true, however, that in our existing social conditions 46 per cent of women suffer more or less at menstruation, and that for a large number of these, when engaged in industrial pursuits of others, under the command of an employer, humanity dictates that rest from work during the period of pain be afforded where practicable."

ડોક્ટર મેરી જેકોબી જણાવે છે કે માસિક માંદગીમાં સ્ત્રીને આશ્વાયશની ધણી જરૂર છે. હાલની સંસારીક હાલતમાં ૪૬) ટકા જેટલી સ્ત્રીઓ માસિક માંદગીનાં દરદોથી પીડાય છે જેથી જે સ્ત્રીઓ ચાકરી ધંધો કરતી હોય તેઓના શેઠોએ માનસિક ખવાસ વાપરી એ વખતે તેઓને આશ્વાયશ આપવી જોઈએ.

તખીએ એડીસ, હાર્ટ અને બારબોર જણાવે છે કે માસિક માંદગીમાં સ્ત્રીઓ જો અંગ કસરત ધણી સખત કરે છે તો તેઓને દસ્તાન ઘણું વહે છે.

માસિક માંદગીની વખતે એક સ્ત્રીએ મનને પણ ઘણું શાંત રાખવાની જરૂર છે કારણ એ વખતે તેણીને જરા પણ ચીરડાવાનું કારણ મળે છે તો તેણી ખીજવાતમાં ઘણાં પાપી કાર્યો કરી નાખે છે.

ડા. હેવલોક એલીસના પુસ્તકમાં જણાવવામાં આવ્યું છે કે લોમબરોસ નામના તખીએ જાહેર કીધું કે પોલીસની સામે થયેલી અથવા હુમલો કીધેલી ૮૦) સ્ત્રીઓ જેઓને પકડવામાં આવી હતી તેઓમાં ૯) ચોરતોજ અડકાયેલી ન હતી.

લીગરંડ દી સોલે એ પેરીસની દુકાનમાં ચોરી કીધેલી ૫૬) સ્ત્રીને પકડી હતી જેમાંની ૩૫) સ્ત્રીઓ માસિક માંદગીમાં હતી.

સ્ત્રીઓમાં આપઘાત થાય છે તે મોટે ભાગે માસિક માંદગીના વખતમાંજ થાય છે. કન્જુલ્સટીન જણાવે છે કે તેના હાથમાં આપઘાતના

૧૦૭) કેસ આવ્યા હતા જે સર્વે માસિક માંદગીના વખતમાંજ કરેવામાં આવ્યા હતા.

તખીખોએ ઉપલી સર્વે દલીલો અને દાખલાઓ આપ્યા છે તે ઉપરથી આપણા જરથોસ્તી ધર્મના એ વખતના ફરમાનોની મોતેબરી સારી રીતે પુરવાર થાય છે. આપણા ધર્મમાં સ્ત્રીઓને એકાંત જગ્યામાં મન અને શરીરને આશાયશ આપવાનું જે ફરમાન આપ્યું છે તે ખરેખર ધણું ફાયદાકારક માલમ પડે છે કારણ આપણે જાણ્યું તેમ માસિક માંદગીમાં સ્ત્રીઓ દુર બેસતી નથી અને અંગ કસરત કરે છે તે તેઓને દસ્તાન ધણું વહે છે અને શરીર દુઃખી દરદી થઇ જાય છે, અને જો એ વખતે તેણી એકાંત રહી મનને શાંત રાખતી નથી તો તેણી ખીજવાતથી, ગુસ્સે થવાથી ધણાં પાપી કાર્યો અચાનક કરે છે, ચોરી કરે છે અને આપઘાત પણ કરે છે.

વળી એ વખતે સ્ત્રીઓને પવિત્ર માણસોથી ત્રણ કદમ દુર રાખવા ફરમાવ્યું છે તેનું મુખ્ય કારણ એ જે તેણી જો એ વખતે પવિત્ર માણસની નજદીકમાં આવે છે અથવા અડકે છે તો તે માણસનું શરીર અપવિત્ર થાય છે કારણ કે પવિત્ર માણસનું શરીર ધણું તિક્ષણ (sensitive) હોય છે અને અડકાયલી સ્ત્રીના શરીરમાંથી એ વખતે ધણો ખરાબ પ્રવાહ નિકળે છે જે પેલા મરદનાં શરીરની પવિત્રાઇને બગાડી નાખે છે.

(વંદીદાદ-૧૬-૫-૬)—સવાલ: એક અડકાયલી છોકરીને કેવાં વાસણમાં ખોરાક આપવો જોઇએ?

જવાબ:—તેણીનો ખોરાક પીતલ, જસતના અથવા હલકી ધાતુના વાસણમાં આપવો જોઇએ કારણ માટીના વાસણ કરતાં ધાતુના વાસણમાં થોડાં છીદ્ર (less porous) વાળાં હોય છે જેથી ખોરાક બગડતો અથવા અલગડતો નથી.

Dr. Havelock Ellis states “Among a very large section of women of the middle and lower



classes in England and other countries it is firmly believed that the touch of a menstruating women will contaminate food.

ઈંગ્લાંડ જેવા અને બીજા દેશોના વચલા અને નીચલા કલાસના લોકોમાં એવી ખાતરીપૂર્વક માન્યતા છે કે અડકાયેલી ઓરત જે એ વખતે ખોરાકને અડકે છે તો તે ખોરાક બગડી જાય છે.

(વંદીદાદ ૧૬-૭)—સવાલ:—એક અડકાયેલી છોકરીને કેવો ખોરાક આપવો જોઈયે?

જવાબ—એ દીનાર (૮ તોલા) જેટલો સુકો ખોરાક અને એક દીનાર (૪ તોલા) જેટલો પાણીવાળો ખોરાક આપવો જોઈયે, નહીં તો છોકરી વધુ નબળી પડી જશે. એ વખતે એક છોકરીને સાદો ખોરાક આપવો જોઈયે. કારણ કે “Rich diet, luxurious living, and anything unhealthy stimulates that body and mind and will have an injurious effect in increasing the flow” ધણેક સ્વાદીષ્ટ અને મસાલેદાર ખોરાક, એશઆરામની જીંદગી અને જેથી શરીર અને મનને નાદરસ્ત રીતે ઉશ્કેરે છે તેવી ચીજોની નુકશાનકારક અસરોથી દસ્તાનનું વહેવું વધુ થાય છે.

દસ્તાનનો અટકાવ કરવા વિષે. જે સ્ત્રીઓ દસ્તાનનો અટકાવ કરવા દવા અથવા ચંડા પાણીનો ઉપયોગ કરે છે તેઓને વંદીદાદ ૧૭-૧૩) માં ભારે શિક્ષા કરવા ફરમાવ્યું છે, કારણ એથી એક સ્ત્રીના શરીરમાં બીજાં ભારે દુઃખ દરદો થાય છે.

અડકાયેલી સ્ત્રી સાથે કોઈ મરદ સંગત કરે છે તો તે કામને વંદીદાદ ૧૮-૬૭/૬૯ માં મોટું પાપી કામ કીધેલું કહેવાય છે અને એવા મરદ ઓરતને ચાખકાના મારની શિક્ષા ફરમાવી છે, કારણ એ વખતની સંગતથી મરદ અને ઓરત બન્નેને ઘણાં દરદો લાગુ પડે છે, માટે અડકાયેલી ઓરતોએ કદી પણ મરદની સંગત કરવી નહીં.

મારી દિકરી, જરથોસ્તી ધર્મ પુસ્તક વંદીદાદમાં અડકાયલી ઓરતો માટે જે જે ફરમાનો આપ્યા છે તે હાલની તખીખી વિદ્યાને આધારે આપણે તપાસ્યાં છે જેથી માલમ પડે છે કે તે સર્વે ધણું શ્રેષ્ઠ છે, માટે તે પ્રમાણે અમલ કરવાની કોશિશ કરજે. હાલની પારસીઓની સંસારી સ્થિતિ એવી હાલતે આવી છે કે વંદીદાદનાં સર્વે ફરમાનો અમલમાં મુકી શકાય તેમ નહીં અને તો જેટલાં અને એટલાં પાળવાની કોશિશ કરવાની તારી ફરજ સમજજે, તોજ તું તારી આગળી મમાઇ બપાઇના જેવી તંદરોસ્ત સ્ત્રી અને ઉમદા બાળકની માતા થવાને લાગ્યશાલી થશે.

### પ્રકરણ ૪ થું.

#### સ્ત્રીનો જીવન-રક્ષક પદાર્થ.

મારી દિકરી, સ્ત્રીનો જીવન-રક્ષક-પદાર્થ શું છે અને તે સાચવવાથી એક સ્ત્રી કેવી તંદરોસ્ત અને સુખી થાય છે તે માટેની મારી સલાહ ઉપર પુરતું ધ્યાન પુગાડજે.

એક માનવીની જીવન શક્તિનો મોટો આધાર તેનાં શરીરમાં રહેલાં લોહી ઉપર રહે છે. જેમ જેમ જીવાની ખીણતી જાય છે તેમ તેમ શરીરમાં લોહીનો વધારો થતો જાય છે અને આ લોહીના વધારાથીજ શરીરના દરેક અવયવ પોતાની શક્તિ મેળવે છે અને પોતાનું કાર્ય કરવાને શક્તિવાન થાય છે. જ્યારે શરીરમાંનું લોહી ઓછું થાય છે ત્યારે શરીરમાં નબળાઇ થાય છે, શરીર તવાતું જાય છે, અવયવ પશુ નબળા પડતા જાય છે અને તરેહવાર દુઃખ દરદ થાય છે. ત્યારે એક જીવાન છોકરીની પહેલી ફરજ છે જે શરીરમાં લોહીનો વધારો કરવો.

આગળ જણાવ્યા મુજબ એક છોકરી ઉમરમાં આવે છે કે દર મહિને ગર્ભસ્થાનમાં લોહીનો જમાવ થાય છે અને પીશાય કરવાના

અવયવ વડે શરીરમાંથી બહાર નિકળી જાય છે જેને આપણે અડકાવું અથવા માસીક માંદગી કહીએ છીએ. આ કુદરતનો કાયદો છે અને કુદરતના નિયમ મુજબ વધારાનું લોહી ગર્ભસ્થાનને પુષ્ટિ આપી બહાર નિકળી જાય છે. જ્યારે એક છોકરી ઉમરમાં આવે છે કે કુદરત તેણીને માતા બનાવવાને માટે તૈયારી કરે છે તેથી પહેલાં ગર્ભસ્થાનને જોરાવર બનાવવા તેમાં લોહીને થોડો વખત જમાવ કરે છે અને પાછળથી નકામું થયેલું લોહી દસ્તાન તરીકે અડકાવાની વખતે બહાર નિકળી જાય છે અને જ્યારે એક સ્ત્રીને હમેલ રહે છે અને પેટમાં બાળક હોય છે ત્યારે દસ્તાનનું વહેવું બંધ થઈ જાય છે અને તે લોહી પેટમાંના બાળકને પોષણ આપવા ત્યાં વપરાય છે. પાછળથી એજ લોહી સ્ત્રીના થાનમાં એકઠું થઈ બચ્ચાને માટે તેમાંથી દુધ બને બને છે. આવી રીતે એક સ્ત્રીના વધારાનાં લોહીનો ઉપયોગ થાય છે. માટે જીવાની ખીલતી વખતે દરેક છોકરીએ પોતાનાં શરીરમાં લોહી વધારવાની અને સાચવવાની કેશેશ કરવી જોઈએ. જો એક છોકરી નિતીમાન અને નિયમીત હાંદગી ગુજારતી નથી તો અડકાવાને વખતે આ લોહી વધુ જથ્થામાં બહાર નિકળી જાય છે અને તે છોકરીનાં શરીરની જીવન શક્તિ કમી થઈ જાય છે અને ઘણાં દુઃખ દરદની ભોગ થાય થાય છે. આવી રીતે લોહીની કેવી બરબાદી થાય છે અને તેને કેવી રીતે અટકાવી શકાય એ વિષે આગળ જણાવવામાં આવ્યું છે તે ઉપર ધ્યાન પુગાડવાની ખાસ જરૂર છે.

**મ્યુકસ પદાર્થ (Mucus):**—એક છોકરી ઉમરમાં આવે છે ત્યારે તેણીના ગર્ભસ્થાનના ભાગમાંથી યાને જનન અવયવમાં ચીકણો પદાર્થ પેદા થાય છે જે પણ સ્ત્રીનો જીવન રક્ષક પદાર્થ છે જેને મ્યુકસ (Mucus) કહેવામાં આવે છે. જણીતો તખ્તીય મેલવીલ ક્રીથ એમ. ડી. એ પદાર્થ વિષે જણાવે છે કે; “When the women is in health this uterus is filled, or has in its cavity some mucus. As long as this uterus is all right,

and this mucus is ready for an emergency, this woman can draw from the uterus this mucus or oil as from a reservoir, to do many things with. This oil will lubricate all her joints, beautify her face, smooth out her wrinkles, have her hair in good order, and many other things which come under the head of supplies to the body. She looks well and is enticing if she has this uterus in good order and filled with supplies.” જ્યારે એક સ્ત્રી તંદરોસ્ત હોય છે ત્યારે તેણીનું ગર્ભસ્થાન અથવા તેના ખાંચામાં આ પદાર્થ (મ્યુકસ) ભરેલો રહે છે. જ્યાં સુધી આ ગર્ભસ્થાન સારી હાલતમાં હોય છે અને આ પદાર્થ જરૂરના વખત માટે તૈયાર હોય છે ત્યાં સુધી આ પદાર્થ અથવા શરીરનું તેલ તેના ઝરામાંથી ખેંચી ઘણી ચીજ માટે ઉપયોગમાં લઈ શકાશે. આ તેલ તેણીના સર્વે સાંધાને લીસું બનાવે છે, ચહેરાને ખુબસુરતી આપે છે સઘળાં કરચળીને સફા કરે છે, ચાલને સારી હાલતમાં રાખે છે, અને શરીરના બીજા ભાગોને પોષણ પુરું પાડે છે.”

શરીરના દરેક ભાગમાં, મુખ્ય સાંધાઓ (joints) શરીરના છાત્રો તથા ઝીણી શિરાઓનો ગુચ્છો (tissues), આંતરડા, અને આંખની દરેક હિલચાલ, દરેક માસરજીવનના ખેંચાણ માટે, દરેક સાંધાઓની હિલચાલને માટે ચિકાશદાર બનાવવા ચોક્કસ તેલ (lubrication) ની જરૂર હોય છે, માટે આપણે શરીરના માસરજીવન અને સાંધાઓની હાલચાલ કુરીયે તે અગાઉ તે દરેકમાં તેલ અથવા ચિકાશ હોવો જોઈએ. હોદ્દની તેમજ જીભની દરેક હાલચાલથી આ તેલ ખપે છે, ત્યારેજ આ જીવન-રક્ષક પદાર્થનાં આ તેલ અથવા ચિકાશ શરીરને કેટલો અગત્યનો છે તેનો કાંઈક ખ્યાલ આવશે. આ અગત્યની વાત સમજવાને ઘણી સહેલી છે. શરીરના જુદા જુદા ભાગનાં પોષણ માટે

જે તેલ અથવા ચીકાણ મળે છે તે આવા મ્યુકસ (Mucus) પદાર્થથીજ અને લોહીથી મળે છે. હવે આ પદાર્થો એક છોકરી સ્વબિગાડથી અને ઘુરા વિચારથી કેમ બરબાદ કરે છે તે હવે પછીનાં પ્રકરણમાં ખુલાસાથી તપાસીશું.

મારી દીકરી આ શરીરના જીવન રક્ષક પદાર્થને સાચવી રાખવાની કોશિશ કરશે તોજ તું એક તંદરોસ્ત, સારા દેખાવની, ખુબસુરત અને સુખી સ્ત્રી તરીકે જીવંતી ગુજરી શકશે.

હવે આ પદાર્થની બરબાદીથી જીવાની કેમ કરમાઈ જાય છે અને ભયંકર દરદો કેમ ઉત્પન્ન થાય છે તેનાં દાખલા દલીલ સાથે સમજણ આપવામાં આવે છે તે ઉપર પુરતું ધ્યાન પુગાડજે.

## પ્રકરણ ૫ મું.

### સ્વબિગાડ ( Self-Pollution ).

જીવન-રક્ષક-પદાર્થ-નું બરબાદ થવું, જીવાનીનું કરમાઈ જવું,  
સંસારનું નખોદ વળવું, ભયંકર દરદોનું ભોગ થવું,  
નસીબનું ઉંધું વળવું.

“It is man's sin of sins and vice of vices, and has caused incomparably more sexual dilapidation, paralysis and disease, as well as demoralization than all the other sexual depravities combined.” Prof. Fowler.

પ્રોફેસર ફોલ્વર જણાવે છે કે “આ (સ્વબિગાડ) ની બધી પાપીમાં પાપી અને સર્વે બધી કરતાં વધુ ખરાબ છે, અને નીતિ સંબંધી સર્વે બધીમાં આ બધી વધુ નુકસાનકારક છે, લકવો અને દુઃખ દરદ ઉત્પન્ન કરનાર અને અનીતિમાન છે.”

મારી દિકરી, મારી મૂખ્ય નેમ હાલના જુવાન વર્ગમાં ચાલતી સ્વ-ખિગાડની ખાતગી બદી તારી આગળ રજુ કરવાની અને તે જાણુન બદીથી તને બચાવવાની છે. આ જાણુન બદીને તેના નખોદ વાળનારા ખરાં સ્વરૂપમાં ચીતારવા અને તેનેથી તને દુર રાખવાને શક્તિવાન થાઉં એવી તે કીરતારને દુવા ગુજરું છું.

આ જાણુન બદી સર્વે કામના ખીલતા ગોલાઓને કરમાવી નાખે છે. ભર જુવાન તનદરોસ્ત છોકરા-છોકરીઓને શરીરે અને મને નળાં કરી નાખે છે, અને એથી ધણીક છોકરીઓ હંમેશની રદ થઇ ગઇ છે, હીસતીરિયા અને ગર્ભસ્થાનના દરદોની ભોગ થઇ પડી છે, હંમેશની ખીમાર થઇ ગઇ છે, ખીલતી જુવાની કરમાવી નાખી છે, અને ઓલાદની બરઆદી કીધી છે અને કેટલીઓ હંમેશની વાંઝણી થઇ ગઇ છે.

માટે મારી દિકરી, આ સ્વખિગાડની બદી વિષે જે ખાતગી સલાહ આપું છું અને જે જે દાખલા દલીલો રજુ કરું છું તે ઉપર પુખ્ત ધ્યાન પુગાડજે.

### સ્વખિગાડ એટલે શું.

સ્વખિગાડ એટલે સામી જાતિના બંધમાં આવ્યા વગર પોતાને હાથે પોતાના શરીરને બગાડવું તે.

મારી દિકરી આંખ જેવી નાજુક ઇંદ્રીમાં આગળાં અને લાકડી અથવા કઠણ ચીજ ખોસવામાં આવે તો આપણી આંખને કેટલી ઇજા થાય છે, તેજ પ્રમાણે ધણીક છોકરીઓ ઉંમરમાં આવતાં પોતાના જનન અવયવ જે એ વખતે ધણા નાજુક હાલતમાં હોય છે તે વખતે આવીજ રીતની અટકચાલી કરે છે અને એ અવયવને ધણી ઇજા કરે છે. ધણીક છોકરીઓ જ્યારે એકલી હોય છે—નાહતી વખતે અથવા વાઝમાં અથવા રાતના અથવા નવરી જગામાં હોય છે ત્યારે મનમાં સામી જાતિ વિષે જુરા વિચારો કરે છે. પોતાના ખાતગી અવયવને ઉશકેરે છે અને હાથના આંગળાં અથવા ખીજ ચીજને વડે અટકચાલી

કરે છે અને આવી રીતે પોતાનો હવસ તૃપ્ત કરે છે, અને ઉપર જણાવ્યા મુજબ ગર્ભસ્થાનમાં રહેલો મ્યુક્ત પદાર્થને વારંવાર શરીર-માંથી આ રીતે કહાડી નાખી ગર્ભસ્થાનને નબળું તેમજ દરદી બનાવે છે જેથી આખું શરીર દોદરું થઇ જાય છે. કારણ કેક્ટર મેલવીલ કીઠના જણાવ્યા મુજબ આ મ્યુક્ત નામનો ચીકાશદાર પદાર્થ અથવા શરીરનું તેલ જે ગર્ભસ્થાનમાં રહેલું છે તે ધણી ઉપયોગમાં આવે છે. આ તેલ અથવા પદાર્થ એક સ્ત્રીના સર્વે સાંધાને લીસું બનાવે છે, ચહેરાને ખુબસુરતી આપે છે, સઘળી કરચળીને સફા કરે છે, વાળને સારી હાલતમાં રાખે છે, અને શરીરના બીજા ભાગોને પોષણ આપે છે. શરીરના આવા કિમતી પદાર્થને ધણીક છોકરીઓ સ્વખિગાડની આ ભુરી ટેવથી ખરબાદ કરે છે. આ ભુરી ટેવને જો કોઇ છોકરી વશ થાય છે તો એ ટેવની તેણીને વારંવાર તલબ થાય છે. જેમ દારૂ પીનાર માણસને દારૂની તલબ થાય છે તેમ આવા પદાર્થોની તે કમનસીબ પણ અજ્ઞાન બાળા વારંવાર ખરબાદી કરે છે, અને આખું શરીર દોદરું થઇ જાય છે અને ખીલતી ભુવાની કરમાઇ જાય છે અને કેવાં કેવાં દુઃખ દરદની તે ભોગ થઇ પડે છે તે હવે તપાસ્યે.

### સ્વખિગાડથી થતાં દરદો.

**ચેતવાણી:**—સ્વખિગાડથી થતાં દરદો ઘણીક વખતે બીજાં કારણોથી પણ થાય છે; કેટલીક વખતે બારે અબ્યાસથી, આળસુ ભાંદગીથી, દીલગીરી, ગમગીની, ગુસ્સા, ચીરડાઉ સ્વભાવથી અને કેટલીક વખતે એક ઉતરતાં દરદોથી પણ થાય છે, માટે કોઇ છોકરીને બદનામ કરતી વખતે સંભાળ રાખવાની ખાસ જરૂર છે.

**માસીક માંદગીનાં દરદો :**—આગળાં પ્રકરણમાં જણાવેલાં માસીક માંદગીના દરદો પણ સ્વખિગાડથી થાય છે. કેટલીક છોકરીઓ ઉમરમાં આવતાં જે વખતે ગર્ભસ્થાન ધણું નાજુક હાલતમાં હોય છે તે વખતે જો એક છોકરી સ્વખિગાડ કરે છે, યાને પોતાના જનન

અવયવમાં કઠણ ચીજ ખોસે છે તો ગર્ભસ્થાનનાં મોહને ધન થાય છે, અને વારંવાર આ રીતે આ અવયવને ઉશ્કેરવાથી તે ઉપર સોજે ચઢે છે અને ગર્ભસ્થાનનું મોહ ઉધડી શકતું નથી તેથી પણ દસતાનનું અટકી જવું થાય છે.

વળી કેટલીક વખતે એક છોકરી સ્વભિગાડથી વારંવાર ગર્ભસ્થાનને ઉશ્કેરે છે અને તેમાં રહેલો ચીકાશદાર પદાર્થ બહાર કઢાડી નાખવામાં આવે છે જેથી ગર્ભસ્થાન નબળું પડી જાય છે અને તેનું મોહ વખતસર બંધ રહેતું નથી જેથી દસતાન ધણું વહેવાનો મરજ લાગુ પડે છે. અને જ્યારે દસતાન ધણું વહે છે ત્યારે શરીરના દરેક અવયવ ધણું નબળા પડી જાય છે અને ધણાંક દરદો ઉત્પન્ન થાય છે, આંખનું બગડવું, ખઠી, હોજરીનો બગાડો, કબજાયાત અથવા પેટ આવવું. અને આ રીતે ધણું દસતાન વહેવાથી, અને ચાલુ સ્વભિગાડની ટેવથી ગર્ભસ્થાન ધીલું થઇ જાય છે, તે બહાર ઝુલી પડે છે, અથવા તેનું મોહ તેની જગા ઉપરથી ખસી જાય છે.

**સફેદ ધાતનું વહેવું (Leucorrhœa)**—ગર્ભસ્થાન અથવા તેની આગળની જગ્યામાંથી પાણી જેવી અથવા સફેદ અથવા પીળા રંગની ધાત વહે છે. ગર્ભસ્થાનના આગળા ભાગ ઉપર સોજે આવે છે; પહેલાં ધાતુ સફેદ રંગની પાતળી ને થોડા પ્રમાણમાં વહે છે, પણ રફતે રફતે મોટા જથ્થામાં વહે છે, અને પીળા અથવા લીલો રંગ પકડે છે. આ દરદ પણ સ્વભિગાડની બદીથી થાય છે.

ધણીક છોકરીઓ આ સ્વભિગાડની બદીથી વાંઝણી થઇ ગઇ છે.

**હીસટીર્યા:**—આ દરદ યવાનાં ધણા કારણો છે તેમાં મૂખ્ય કારણ સ્વભિગાડથી માનતંતુ અને ગર્ભસ્થાનનો બગાડો થવાથી થાય છે. કુંવારી છોકરીમાં આ ચિન્હો વધુ માલમ પડે છે, હીસટીર્યા થતી વખતે પહેલાં ગળામાં કાંઈ દડા જેવું ખુંચતું હોય તેમ થાય છે અને શ્વાસ લેવાની નળી બંધ કરી નાખતું હોય તેમ લાગે છે, ત્યાર પછી હાથ પગમાં તાણતોડ થાય



છે, ઐટલે સુધી કે એક નબળી સ્ત્રીને પણ ચાર પાંચ માણસો કાબુમાં રાખી શકતા નથી. ત્યાર પછી મોટેથી ડચકાં ખાવું અથવા રડવાનું શરૂ થાય છે અને તેમાં વળી મોટે સાદે હસે છે, બાલ પીપી નાખે છે, કપડાં ફાડી નાખે છે, હાથ વતી ગળું પકડે છે, વિગેરે.

ઘેલાપણું, ધખારા;—કેટલીક છોકરીઓ સ્વભિગાડથી ગભરેલાનને બગાડે છે અને દસતાન ધણું વહી જાય છે. ત્યારે શરીર અને મન ધણું નબળું પડી જાય છે, સ્વભાવ ગમગીન થઇ જાય છે અને ચીરડાઉ થઇ વારંવાર ખિજવાઇ જાય છે. આવી વખતે આબુઆબુનાઓ અને સગાઓ તેના મનને શાંતી થાય તેમ વર્તણૂક ચલાવતાં નથી અને તેને ખીજવે છે અથવા ગુસ્સે કરે છે તો તે છોકરી બાળે વખત દિવાની થઇ જાય છે.

ખીલ અથવા મોંહ ઉપર નાના ફુટલા થવા;—જે છોકરીઓ સ્વભિગાડ કરે છે, યાને બદલિયારોથી પોતાના હવસને વારંવાર ઉશ્કેરે છે તેઓનું લોહી ધણું ઉશ્કેરાયલું રહે છે, વારંવારના હવસી જીરસાથી, લોહી જનન અવયવમાં ધસી જાય છે અને ત્યાંથી પાછું ફરે છે ત્યારે તે લોહી મુરદાળ અને ઘટ થઇ જાય છે. તેમાંના કેટલાં રજકણો મરણ પામે છે અને એ મરણ પામેલી વસ્તુ બહાર નિકળવા ખીલ અને પુલ્લા થાય છે. કેટલીક વખતે સ્વભિગાડથી કબજિયાત થાય છે અને તેથી પણ ખીલ થાય છે. એ વતરોગે, મોંહ વાસ મારવું, આંખનું બગડવું, એપેન્ડીસાઇટીસ, બરડો અકડી જવો, હૃદય નબળું પડવું, ફેફસામાંથી લોહી પડવું, નજજો રહેટીઝમ થવું, અવાજનું બગડવું, વગેરે દરદો થાય છે, આ સર્વે દરદોનાં કારણો અને ઉપાયો હવે પછીનાં પ્રકરણમાં આપવામાં આવશે.

જીવાનીનું કરમાઇ જવું.

“ Our days of youth are the days of our glory,” Byron.

મારી દીકરી આયરન કવી પ્રમાણે જુવાનીના દિવસો એ કીર્તિ મેળવવાના દિવસો છે. જે માનવીની જુવાની કીર્તિવાન અને સદગુણી મધ તેની આખી જીંદગી નામાંકિત જશે-આખી જીંદગીમાં ફોટો મળશે.” આવી કીર્તિ મેળવવાનો વખત તમારી આખી જીંદગીમાં શોધો મળશે નહીં.

કવિરાજ શેક્ષપીયર કહે છે કે “ માણસની જીંદગીની અંદર ભરતીનો વખત (આખાદીનો વખત) હોય છે, અને જે તે ભરતીનો વખત લીધો હોય તો નસીબવાન થાય, પણ જે ન લીધો તો જીંદગીની બધી મુસાફરી ઓટના પાણીમાં અને ખાડા ખાખોચિયામાં કરવી પડે.” જુવાનીનો વખત ભરતીનો છે, અને સ્ત્રીઓનો જ્ઞાન મેળવવાનો છે. તન અને મન ખિલવવાનો વખત એજ છે.

એક આળસુ ખેડૂત મોસમ પ્રમાણે વાવણી ન કરે અને એક વખત પાક ન મેળવે તો તે પછીની મોસમમાં વધુ ઉલોગી અને તો તેનો બદલો મેળવી શકે છે, પણ જુવાનીના બાળમાં તેમ નથી. “For life alas ! here knows no second spring.” પણ અફસોસ જુવાનીને વખત પસાર થઈ જાય છે તો ફરી આવતો નથી, માટે મારી દિકરી આ જુવાનીના વખતમાં આ જીવન રક્ષક પદાર્થને શરીરમાં સાચવી રાખશે તો આખી જીંદગી સુધી તારું શરીર અને મન ઉંચી હાલતમાં રહેશે. પણ વિચારની બરબાદી કાઢી તો જુવાની કરમાઈ જશે અને આખી જીંદગી શરીર અને મનનાં દુઃખોથી હાય અફસોસમાં કહાડશે.

### નસીબનું નખખોદ વળતું.

મારી દીકરી જુવાનીની બરબાદીથી નસીબનું પણ નખખોદ વાળે છે. નસીબ ખીલવવાનો વખત જુવાનીનો છે પણ જ્યારે જુવાનીને કરમાવી નાખવામાં આવે તો નસીબ કેમ ખીલી શકે? નસીબ ખીલવવાનો આધાર શરીર અને મનની તંદરોસ્તી ઉપર રહેલો છે. નસીબને ખીલવવા માટે શરીરને ટકા રહેવાની શક્તિ તેમજ મન વડે ઉંચું

શુદ્ધિબળ વાપરવું પડે છે જે આ જીવનરક્ષક પદાર્થની બરબાદીથી યથ શક્ય નથી, કારણ તેથી શરીર અને મન દોડે યથ જાય છે.

એક છોકરીના નસીબનો મોટો આધાર તેણીની જુવાની ખીલવાથી શરીરની સુંદરતા વધવાથી થાય છે, આવી હાલતમાંજ તેણી કોઈ નસીબ-વંત મરદનું આકર્ષણ પોતાના તરફ ખેંચી શકે છે, અને તેણી ધણિયાણી બની નસીબ ખીલવી શકે છે, અને સંસારનું તંદરોસ્ત બાળકનું સુખ ભોગવી શકે છે. પણ જે છોકરીએ આ જમુન બદીથી પોતાના શરીરનું નખોદ વાળ્યું, તંદરોસ્તી અને ખુશસુરતી કરમાવી નાખી, તેણીના નસીબનું પણ સાથે નખખોદ વળેલું જાણવું.

આ સ્વબિગાડની જમુનથી શું શું દુઃખ દરદો થાય છે અને જુવાની અને નસીબનું નખખોદ કેમ વાળે છે તે પુરતી રીતે જણાવ્યું છે. તે છતાં તને કાંઈ શક આવતો હોય તો તારી ખાત્રી કરવા જણીતા કાકટરોએ કેટલાક ખરા બનેલા દાખલા રજુ કર્યા છે તેમાનાં થોડાક દાખલા અત્રે ટાંક્યા છે જે ઉપર ખુબ ધ્યાન પુગાડજે.



## પ્રકરણ ૬ હું.

સ્વબિગાડની બદીથી પાયમાલ થયેલી છોકરીઓના દાખલાઓ.

ગયાં પ્રકરણમાં સ્વબિગાડની જમુન બદીથી એક છોકરીનાં શરીર અને મનમાં કેટલો બિગાડો થાય છે અને કેવાં ભયંકર દરદો થાય છે તે જણાવવામાં આવ્યું છે. હવે આ પ્રકરણમાં મારી દિકરી, તારી સનમુખ આ બદીથી પાયમાલ થયેલી કેટલીક છોકરીઓના દાખલાઓ જે જણીતા તખીબોએ રજુ કર્યા છે તે તારી ખાત્રી કરી આપવા અત્રે તને જણાવવામાં આવે છે જે વાંચી પુરતું ધ્યાન પુગાડશે એવી આશા રાખવામાં આપે છે.

**દાખલો (૧):—**શરીરનું નખખોદ વાળેલી બે છોકરીઓઃ  
જાણીતો તખીય ડૉઁ પુટ જણાવે છે કે “થોડુંકની વાત ઉપર એક  
૨૨ અને બીજી ૨૪ વર્ષની છોકરીનો આપ પોતાની છોકરીઓની  
બગડેલી તંદરોસ્તી માટે મારી સલાહ લેવા આવ્યો. તે છોકરીઓની  
તપાસ કરતાં માલમ પડ્યું કે તેઓએ શરીરનું તદ્દન નખખોદ વાળી  
નાખ્યું હતું અને દરેક રીતનાં દુઃખ દરદોનો ભોગ થયલાં હતાં. આ  
સ્વભિગાડની બદીથી તેઓએ સર્વે જ્ઞાનતંત્રુઓ બગાડી નાખ્યાં હતાં.  
તેઓના આપને મેં ઉપલું કારણ જણાવ્યું, પણ પેલી છોકરીઓની  
લાગણી દુઃખાય તે માટે તેઓને કાંઈ કહ્યું નહીં, પણ તેઓ બન્ને  
ઉપર એકેક કાગળ લખ્યો, જેમાં તેઓની સ્વભિગાડની બદી વિષે લખ્યું.  
વખાણવાલાયક રીતે આ બન્ને છોકરીઓએ પોતાની સ્વભિગાડની કુટેવ  
વિષે કબુલ કીધું, પણ તેઓએ જણાવ્યું કે આ કુટેવથી તેઓ આવાં  
દુઃખદરદોના ભોગ થયાં છે, એવું તેઓ જાણતાં ન હતાં, તેઓની  
હાલત ઓટલી તો ખરાબ થઈ ગઈ હતી કે તેઓને મનની બીમારી  
પણ લાગુ પડી હતી અને દીવાના થઈ જવાની અણી ઉપર હતાં અને  
કેટલી વખતે તેઓ એક છાકટ માણસની માફક ઘેલા ચેરાં કહાડતાં હતાં.

**દાખલો (૨) બેઃ—**બહીથી મરણ પામેલી છોકરીઃ ડૉ.  
શ્રીડરાંગે એક સ્ત્રીનો દાખલો આપે છે કે તેણી વર્ષો સુધી ઘણી નબ-  
ળાઈથી ભુખ વગર પીડાતી હતી, સેવટે બહી રોગની તાવ લાગુ પડી.  
તેણીની આંખ અંદર પેસવા લાગી, શીકરી પડવા લાગી, તેણીની  
આમડી સુકી અને ગરમ લાગતી, રાત્રે ઘણો પરસેવો થતો હતો  
અને ઘણો સખત અતેસાર અથવા પેટ આવવાનો મરજ લાગુ પડ્યો  
અને આવી રીતે મરણ પામી. ડોક્ટરે કેવી રીતે જીંદગી ગુજારે છે  
તે વારંવાર પુછ્યું પણ તેનો સંતોષકારક જવાબ આપતી હતી નહીં.  
તેણીના મરણની એક મહિનો અગાઉ તેણીએ પોતાની આંખમાં આસુ  
લાવી કબુલ કીધું કે સ્વભિગાડની ભુરી ટેવથી તેણી આવી હાલતે  
પુગી હતી.

દાખલો (૩) બે:—ડોક્ટર એલીઅટ જણાવે છે કે એક નોકરની છોકરી હતી, જેણીનું કામ બકરાને ચારવા લખ જવાનું હતું. આવા વખતે તેણી વારંવાર એકલી રહેતી હતી જે વખતે તેણી સ્વભિગાડ કરતી હતી. બે વર્ષ સુધી કુટેવ ચાલુ રાખી. તેણીની મનની શક્તિ નબળી પડતી ગઈ, જ્યારે હવસી જુસ્સા દીનપર દીન વધતા ગયા અને તેણીના જનન અવયવ ઉપર સોજો આવ્યો. તેણીને હોસ્પિટલમાં લખ જવામાં આવી તેણીનો શરીરનો ઉપલો ભાગ, માથું, છાતી અને હાથ તવાઈ ગયલા માલમ પડતા, જ્યારે શરીરના નીચલા ભાગો ભરેલા લાગતા હતા. જ્યારે પણ કોઈ મરદને જોતી કે તેની આગળ જતી કે તેણીનો હવસ ઉભરી નિકળતો જેથી તે સ્વભિગાડ કરતી હતી. કોઈ મરદનું શરીર લાગવાથી તેણીના આખા શરીરમાં આકરાં આવતાં હતાં તેણી કોઈ રીતે સાજી થઈ શકી નહીં તેથી તેણીને હોસ્પિટલમાંથી પાછી ધરમોઢલી જ્યાં તેણી મરણ પામી.

દાખલો (૪) થો:—માથાના દુખારાથી મરણ થયું: ડૉ. દીસલેનડીસ જણાવે છે કે એક દસ વરસની છોકરીને સ્વભિગાડની કુટેવ લાચ પડી હતી, જેથી તેણી ઘણી કુજરી બની ગમગીન હાલતમાં રહેતી હતી. ચાર મહિના સુધી માથાના સખત દુખારા વિશે ફરીયાદ કરતી હતી. જે દુખારો એટલો તો વધી ગયો કે તે મરણ પામવાને ત્રણ અઠવાડિયાં અગાઉ ચાલુ રડ્યા કરતી હતી. તેણીને જ્યારે હોસ્પિટલમાં લખ જવામાં આવી અને ત્યાંના અમલદાર મારફતે પુછપરછ કરવામાં આવી ત્યારે જણાવવામાં આવ્યું કે તેણી બાર દીવસ સુધી ખીજાના ઉપર રહી હતી. ઘણી વખતે ખીતવિકારથી વૉમીટ કરતી, ઘણી ઉંઘણુસી રહેતી, આસપાસનાઓ ઉપર ધ્યાન આપતી ન હતી, તેઓના સવાલોના જવાબો ઘણી મુશ્કેલીથી આપતી હતી. પોતાનું માથું હંમેશાં પછવાડે નાખતી અને તે ઉપર પોતાના હાથ રાખતી. મરણ પામવાની ચાર દિવસ અગાઉ ઘણી ઉંઘમાં રહેતી. રોજની અને ખીજ બહારની ચીજો તેણી ઉપર અસર કરતી ન હતી અને આંખ ફફડાવ્યા કરતી હતી, તેણીનાં ભેજાનાં પાછળા ભાગમાં ૫૩ બંધાયું હતું અને તેનું માસ નરમ પડી ગયું હતું.

દાખલો (૫) મોઃ—૩૦ કોમ્પેટ જણાવે છે કે સ્વમિગાડની બીજી એક ૧૧) વર્ષની છોકરીના ભેજાનો પાછળા ભાગનો તદ્દન નાશ થઇ ગયો હતો. તેણીના તંદરોસ્ત જ્ઞાનતાંત્રીઓને બદલે જેવી માફક માસના લોચા નરમ માલમ પડતા હતા. જનન અવયવો ધણા ઉચ્કેરાયલી હાલતમાં રહેતા હતા. જ્યારે તેણી જન્મી હતી ત્યારે ધણી તંદરોસ્ત હાલતમાં હતી, પણ પાછળથી હાડપીંજર જેવી થઇ ગઇ હતી. ૧૦) વર્ષે તેણી બરાબર ઉભી રહી શક્તિ ન હતી. ચાલતાં લડતી હતી અને ધણીક વખતે પડી જતી હતી. અગાઉ જે બુદ્ધિબળ દેખાડતી હતી તે રફતે રફતે કમી થવા લાગ્યું તેણી શોકાતુર રહેતાં સુખ અને દુઃખની ફરિયાદ કરતી ન હતી, પણ દરેક જવાબો ટુંકમાં આપતી. જ્યારે સુતી ત્યારે ચતી પીઠ ઉપર સુતી, જેમ સુવાની તેણીની ફરજ પડતી હતી. છેવટે તેણીને ધણા ઝાડનો મરજ લાગુ પડ્યો જેથી તેણી મરણ પામી.

મારી દિકરી, સ્વમિગાડના ભોગ થયલા આવા ખીજ સંખ્યા-ખંધ દાખલા રજુ કરી શકાય જેમાંથી થોડાક દાખલા જે તારી સન્મુખ રજુ કરવામાં આવ્યા છે તે ઉપરથી હવે તારી ખાતરી થઇ હશે કે સ્વમિગાડની કુટેવથી ધણીક જુવાન છોકરીઓ કમોતે મરી ગઇ છે, કેટલીક આખી જીંદગીભર દુઃખી થઇ છે, ભયંકર દુઃખ દરદોનો ભોગ થઇ પડી છે, અને પોતાની જુવાની અને નસીબનું નખોદ વાળ્યું છે, અને આ જુરી ટેવ જેઓ ચાલુ રાખે છે તેઓ એ ટેવની ચુંગાલમાં એવાં તો સપડાય છે કે શરીરનો નાશ થઇ જાય છે ત્યાં સુધી છોડી શકતાં નથી. માટે આ જુરી ટેવને તારી ઉપર કાણુ મેળવવા દેતી ના. આ જશુન બદીને તારી મનની દરેક શક્તિ વાપી કચડી નાંખજે.

## પ્રકરણ ૭ સું.

### સ્વભિગાડની ધુરી ટેવ છોડી દેવાના ઉપાયો.

મારી દિકરો ગયાં પ્રકરણમાં આ ધુરી ટેવથી પાયમાલ થયેલી છોકરીઓના દાખલા રજુ કરીયા છે અને તેમાં જણાવ્યું છે કે આ ટેવ જે છોકરીઓ ચાલુ રાખે છે, તેઓને તેમ કરવાની તલબ થાય છે. જે પ્રમાણે દારૂ પીનારને દારૂની તલબ થાય છે તે પ્રમાણે આ ટેવની તલબ થાય છે, જેથી કેટલી છોકરીઓ પોતાનો નાશ થઈ જાય ત્યાં-સુધી એ ટેવ છોડતી નથી. માટે મારી દિકરો આ ટેવને કેમ છોડી દઈ શકાય તે વિષે સલાહ આપવાની ખાસ જરૂર છે, અને જે નીચે પ્રમાણે છે:—

(૧) રોજ સવારે ઉઠતાં ચાલુ બંદગી કરવી, અને એ બંદગી કરી રહ્યા પછી ખુદા પાસે દુવા ગુજારવી કે આખો દિવસ ધુરા વિચારોથી દુર રાખે, અને આ ધુરી ટેવથી દુર રહેવાની શક્તિ આપે અને એ ધુરી ટેવથી બચાવે. રાતના સુતી વખતે પણ આ પ્રમાણેજ બંદગી કરી બીજાને જવું.

બંદગીથી માણસનું મન શુદ્ધ થાય છે, વિચારો ઉમદા આવે છે, બદલાલઓની સામે થવાને મરજીનું બળ જોરાવર થાય છે અને બદલાલ-ઓને આધીન થતી વખતે અંતઃકરણ ડંખે છે કે બંદગી કરતી વખતે આપણે ખુદાને પવિત્ર જીંદગી ગુજારવાને વચન આપ્યે છિયે તે તોડવાથી ખુદાનાં રક્ષણથી વેગળા જઈયે છિયે, આવા બંદગીના ફાયદા છે.

(૨) પ્યાર અને હવસ ઉશ્કેરે તેવી વાતોની ચોપડી “નાવેલો” વાંચવી નહિ પણ તેને બદલે મહાન નરોના અને પરહેજગાર ધર્મગુરુઓની જીંદગીના હેવાલો અને ધર્મનાં પુસ્તકો વાંચવાં.

(૩) મરદ જાત વિષે બદલિયારો કરવા નહીં અને તેઓની પાછળ ભમ્યા કરવું નહીં, પણ તેઓને આપણા બાપ ભાઈ સમજી સારી-બાગણીથી તેઓ સાથે વર્તવું.

(૪) ખરાબ ખવાસના જીવાન્યાઓ તેમજ હસાવનાર અને ગલીચ વાતો કરતા અંકુશ વગરના મદોંથી દુર રહેવું, નહિ તો તારા વિચારો પણ અગડશે અને તેઓ તને પણ અગડવાની કોશિષ કરશે અને ખરાબીમાં ઉતારશે.

(૫) વિચારો બદ આવતા હોય, લાગણી અગડતી હોય તો તીખો, ખાટો, મસાલેદાર અને માસનો ખોરાક ખાવો નહીં. કાંદો, લસન, રટૂંગ ચા, કોરી, દારૂથી બદ જીરુસા વધારે ઉંકેરાશે તેથી તે ચીજો લેવી છોડી દેવી અને તેને બદલે દુધ, ઇંડાં, ઘઉંનું દુધ, માખણ, કસ્તર, લીલી તરકારી એવા ખોરાક ખાવો.

(૬) ખુલ્લી હવામાં સાંજના ફરવા જવું જેથી શરીર અને મન શાંત થશે અને ખરાબ વિચારો દુર થશે.

(૭) સારાં મંડળો, લાયબ્રેરી અને મિત્રો જેઓ ઉમદા જ્ઞાન ધરાવતાં હોય તેઓ સાથે નવરો વખત ગુજરવો, લાયબ્રેરીમાં જઈ ત્યાં સારાં ચોખાન્યાંઓ વાંચવાં.

(૮) રોજ સવાર સાંજ અંગ કસરત કરવી, અંગ કસરતથી લોહી શરીરમાં અને ભેજમાં જોસથી ફરવાથી તેમાંથી બદજીરુસાઓ નિકળી જાય છે અને તેઓ શાંત થઈ જાય છે. જે શરીર ઘણું દરદી થઈ ગયું હોય તો રોજ ખુલ્લી હવામાં જેટલું ચલાય એટલું ચાલવું, ઘણું ઠાંકી જવું નહીં.

(૯) કદી પણ આળસ પડી રહેવું નહીં. આળસ રહ્યાથી મનમાં ભુરા વિચારો આવે છે. સુસ્તી લાગે તો ધરનાં કામકાજમાં અને કુટુંબીઓ સાથે વાતચીતમાં વખત ગુજરવો.

(૧૦) જ્યારે પણ બદવિચારો આવે અથવા આ ભુરી ટેવ તારા ઉપર હુમલો કરે તે વખતે ખુદને બંદગી કરવી કે તે તને આ ભુરા લાલચમાંથી બચાવે અને મનનો કાશુ રાખવાની કોશિષ કરવી. એ વખતે એકલાં બેસવું નહીં પણ કોઈ સાથે તુરત વાતચીતમાં મશગુલ થઈ જવું.



(૧૧) જે આ ટેવની તલબ થતાં ખાનગી અવયવ ધણો ઉશ્કેરાયલી હાલતમાં આવે, અને ધણો હવસી જુસ્સો થાય તો તુરત એ ખાનગી અવયવ ઉપર ઠંડા પાણીના એ ત્રણ કળશિયા રેડવા જેથી એ તલબ દુર થશે, હવસી જુસ્સો નિકળી જશે. અને ખાનગી અવયવ શાંત થઇ જશે.

રાતના સુતી વખતે પણ ખાનગી અવયવ ઉપર ઠંડું પાણી રેડી સુવું જેથી રાતના આ અવયવ શાંત હાલતમાં રહેશે.

મારી દીકરી આવી ચાલુ કોશેશથી આ તારી જુરી ટેવ ઉપર કાજુ રાખી શકશે અને તે છોડી દેવાની તને શક્તિ મળશે.

## પ્રકરણ ૮ મું.

સ્વબિગાડથી થતાં દુઃખ દરદોના ઉપાયો.

મારી દિકરી, આ સ્વબિગાડની જુરી ટેવથી ધણાં દરદો થાય છે તે આગળાં પ્રકરણમાં જણાવી ગયો છું, અને ખીન અનુભવી ડોક્ટરની દવા કરી દુઃખ દરદો સાજાં થવાને બદલે ઉલટાં બગાડી નાખે છે અને વધુ દુઃખી થાય છે માટે એવા કેસોમાં યુરોપના મોટા ડોક્ટરો શું ઉપાય સૂચવે છે તે અત્રે રજુ કરવામાં આવે છે જે ઉપર ધ્યાન પહોંચાડજો. આ સ્વબિગાડથી જે દરદો થાય છે તે દરદો તરફ માખાપો તરફથી, નખળાઇથી, સંસારી કુસંપથી, અબ્યાસના બોજથી, ગમગીનીથી વજેરેથી પણ થાય છે માટે એ બાબતો પણ ધ્યાનમાં રાખજો.

ઋષિઓને જે દરદો થાય છે તે મુખ્ય કરી ગર્ભસ્થાનના બગાડથી થાય છે, આ ગર્ભસ્થાનનો બિગાડો શું કારણોથી થાય છે અને કેમ અટકાવવો તે વિષે આગળાં પ્રકરણોમાં જણાવવામાં આવ્યું છે. આ સ્વબિગાડની જુરી ટેવથી ગર્ભસ્થાનનો બગાડો થાય છે તેથી પહેલાં દસ્તાનના દરદો લાગુ પડે છે.

દસ્તાનનાં દરદો:—દસ્તાનનાં દરદોના કારણો અને ઉપાયો : પ્રકરણ ત્રીજામાં માસીક માંદગી અને અડકાવાની બાબતમાં પુરતા

ખુલાસાથી જણાવ્યા છે માટે એ પ્રકરણમાં જોવું. અત્રે પાછું જણાવવાની જરૂર નથી.

### ગર્ભસ્થાનમાંથી સફેદ ઘાતનું વહેવું. (Leucorrhœa)

ગર્ભસ્થાનમાંથી અથવા તેની આગળની જગામાંથી પાણી જેવી, અથવા સફેદ અથવા પીળા રંગની ઘાત વહે છે અને ગર્ભસ્થાનના આગળના ભાગ ઉપર સોજો આવે છે.

કારણ:—સ્વભિગાડથી હવસ તૃપ્ત કરવાથી, હવસ ઉશ્કેરનારી વાર્તાઓ (નાવેલો) વાંચવાથી, બેસીને આળસુ જીંદગી ગુજરવાથી, નાની ઉંમરમાં પરણવાથી, વારંવાર બાળકનો જન્મ આપવાથી, ગર્ભને તોડી પાડવાથી, જલદ કબજીયાત કરતો ખોરાક અને પીણીથી, સફાઈ સુધઝાઈ નહીં રાખવાથી, ખુલ્લી હવા વગરના ખંધ ઓરડામાં સુવાથી, મનના ભારી ભુસ્સાથી, ગર્ભસ્થાનના આગળના ભાગની જગ્યામાં રખરની કાચળી મુકવાથી વગેરે કારણોથી એ બીમારી થાય છે.

ચિન્હો:—ગર્ભસ્થાનના આગળા ભાગ આગળની જગ્યા ઉપર સોજો ચઢે છે, અથવા ચઢેલો હોય તેમ લાગે છે, પહેલાં ઘાત સફેદ રંગની પાતલી ને થોડા પ્રમાણમાં વહે છે, પણ રફતે રફતે મોટા જથ્થામાં વહે છે, ઘટ થાય છે અને પીળો અગવા લીલો રંગ પકડે છે.

પહેલા તબક્કામાં ચિન્હો ઘણાં તિક્ષણ જણાતાં નથી, પણ શરીરના બગાડથી માલમ પડે છે, અને દરદવાળા ભાગમાં ઘણો દુખારો અને બેચેની માલમ પડે છે.

હાલના કહેવાતા સુધારાના વખતમાં ઘણીક સ્ત્રીઓ અને ખાસ કરી કુમારી છોકરીઓને પેસાળને માર્ગે આ સફેદ રંગની ઘાત વહેવાનું ચાલુ રહે છે અને તેઓ એ વહેવાનું કુદરતી સમજે છે અને પોતાની ખરાબ ટેવોનાં પરીણામ તરીકે સ્વિકારતી નથી. જ્યારે ગર્ભસ્થાનના આગળના ભાગ ઉપર સોજો લાંબો વખત રહે છે અને આ સફેદ ઘાત (whites) નું વહેવું ચાલુ રહે છે તો ખરડામાં અને પીકુમાં દુખારો

થાય છે, શરીરના ખીજ ભાગોમાં પણ દુખારો થાય છે, લુપ્ત મરી જાય જાય છે, હોજરીમાં ખટાસ થાય છે; માથું દુઃખે છે, ઓડકાર આવે છે, બદહજમીને લગતાં અસંખ્ય ચિન્હો જણાય છે, સરદીની અસર શરીરપર તુરતજ થાય છે, પગ થંડા રહે છે; અને માથું ગરમ રહે છે, હૃદયનો ધબકારો જોરમાં થાય છે, કોષવાર બેસુદ્ધ થાય છે, અને છાતીમાં દરદ થાય છે, ચહેરો શીકેા મારે છે, આંખો અંદર બેસતી જાય છે, અને કાંઈખી કારણ વગર રડતી માલમ પડે છે, દરદી દલગીર, નિરાશ અને શોકાતુર માલમ પડે છે.

ઉપાયો:—પહેલા તબીબકામાં પેશાબ કરવાના અંદરના ભાગમાં કુકું પાણી પીચકારીથી દાખલ કરવું અને એ પછી ઠંડું પાણી દાખલ કરવું. દહાડામાં (બે ત્રણ) વખત આ મુજબ પાણીનો ઉપયોગ કરવો. રોજ બે થી ત્રણ વખત કમર સુધી ૭૦ ડીગ્રી જેટલાં ઠંડા પાણીના ટબમાં પાંચથી દસ મીનીટ બેસવું અને તે પછી બરડા અને પીઠના ભાગને ટુવાલથી રગડવો જેથી દરદમાં ધણો ફરક જણાશે. જો કોઈ સ્ત્રી પરણેલી હોય તો તેણીએ આવાં દરદ વેળા ભરથાર સાથે સુવું નહીં, સંગતથી તદન દુર રહેવું. જ્યારે સફેદ ધાત વહેતી હોય તે વખતે ભરથાર સાથ સંગત થાય તો ખરાબ વેશિયા સ્ત્રીના સંગતથી મરદને જે પરમાં અથવા આગ્નરતું દરદ લાગુ પડે છે તેવું દરદ ભરથારને થાય છે.

જો સફેદ ધાતુનું વહેવું ગર્ભસ્થાનનું પોતાની જગ્યા ઉપરથી ખસી જવાથી થાય છે. (મુખ્ય કરી ઘણી વખતે એજ કારણથી એ બીમારી લાગુ પડે છે.) તો પહેલાં ગર્ભસ્થાનને તેની બરાબર જગ્યા ઉપર ગોઠવવું જોઈએ.

જો એક છોકરીએ આ દરદથી દુર રહેવું હોય તો બેસી રહેવાની આળસુ ટેવ છોડી દેવી અને ખુલ્લી હવામાં ફરીફરી અંગ કસરત લેવી. રોજ નહાવું અને સફાઈ સુધાઈ ઉપર વધુ ધ્યાન આપવું. હવસ ઉશ્કેરે તેવાં વાંચનથી અને બાતલોથી દુર રહેવું, આહ કાપી, દારૂ વગેરે જલ્દદ પીણાંથી, અને અચાર અને મસાલેદાર ખોરાકથી પરહેજ રહેવું અને મીઠાઈ

ચલુ ધણી ખાવી નહીં. પવિત્ર જીંદગી ગુનરવી અને જીંદગીની ખરાબ ટેવો સુધારવી.

ગર્ભસ્થાનનું પોતાની જગા ઉપરથી ખસી જવું અથવા બહાર ખેંચાઈ આવવું.

ડૉક્ટર જૉન કોવન એમ. ડી. જણાવે છે કે ગર્ભસ્થાન તેની જગ્યા ઉપરથી ખસી જવાની માંદગી આજે ધણી વધી પડી છે અને એ બિમારી ગરીબ શ્રીમંત કુટુંબોની સ્ત્રીઓમાં અને છોકરીઓમાં વધુ માલમ પડે છે અને તે મૂખ્ય કરીને અકુદરતી રીતે જીંદગી ગુનરવાથી થાય છે. એ માંદગીથી ધણું દુઃખ થાય છે, અને કેટલીક વખતે એ ફરિયાદની સારવાર ધણી ભૂલભરી રીતે કરવામાં આવે છે.

ગર્ભસ્થાનનું ખસી જવું અથવા બહાર ખેંચાઈ આવવાનાં દરદને બે ભાગમાં વહેંચી નાખવામાં આવે છે;

(૧) એક તો પોતાની જગ્યા ઉપરથી ખસી જવા છતાં પેશાબ કરવાના અંદરના ભાગમાંજ રહે છે.

(૨) જ્યારે બીજા કેસમાં ગર્ભસ્થાન પેશાબ કરવાની જગ્યામાંથી બહાર નિકળી આવે છે, સાધારણ રીતે ગર્ભસ્થાન પેશાબના અંદરના ભાગથી ચારથી છ ઇંચ અંદર રહે છે.

પહેલા કેસમાં ગર્ભસ્થાન પોતાની જગ્યા ઉપરથી ખસી પેશાબના ભાગ આગળ આવે છે, જ્યારે બીજા દાખલામાં ગર્ભસ્થાનના પેશાબના ભાગ (Vagina) માંથી યાને ખરી રીતે બોલતાં ગર્ભસ્થાન અને ઇન્દ્રીના બહારના ભાગની વચ્ચે નળી જેવી સાંકડી જગ્યા હોય છે જેને વેજનઇના (Vagina) કહે છે તે ભાગમાંથી બહાર નિકળી આવે છે.

કારણો:—વેજનઇના યાને પીસાબના અવયવના અંદરના ભાગ તેમજ પીકુના માંસરજીવ દીલાં થઇ જવાથી, વારંવાર હવસી સંગત કરવાથી, સ્વબિગાડની ચાલુ કુટેવથી, કમજ કાઠાને લીધે કાંસવાથી થાય

છે. સાધારણ કારણોમાં “કારસેટ,” ટાઇટ લેસો અને પટાઓ અને સાડીની મોટી કલ્લીને બાર ગર્ભસ્થાન ઉપર પડવાથી દબાણ થવાથી, બહાર નિકળી આવે છે અને સાધારણ રીતે જીંદગી જોગવવાની ખરાબ ટેવો જેવી કે ખરાબ ખોરાક, કબજિયાત, ખરાબ હવા, નરમ બીછાના ઉપર સુવાથી, આળસુ અને હવસી જીંદગી, વગેરે કારણોથી નબળાઈ અને જીવન શક્તિ ઓછી કરી નાખવાથી થાય છે. વળી બીજાં કારણોમાં પડી જવું, બારી વજન ઉચકવો, ખેંચાણ થવું, કબજિયાતથી કાંસીને પેટ લાવવાથી અથવા સુવાવડ જલદીથી ખલાસ કરી નાખવાથી થાય છે. ધણી સુવાવડથી અને સુવાવડમાં પુરતી આશ્વાયશ નહિ લીધાથી ગર્ભસ્થાન પોતાની જગ્યાથી ખસી જાય છે,

**ચીન્ટો:**—કમ્મરમાં નબળાઈ અને દુખારો થવો અને શરીરમાંથી કાંઈ જોશમાં બહાર નિકળી આવતું હોય અને નીચે ઝુલાઈ પડતું હોય તેવી લાગણી થાય છે, ઉભું રહેતાં અને ચાલતાં આ લાગણી વધુ જોરમાં થાય છે અને સાંજ પડતાં વધુ હેરાનગતી આપે છે.

ધણીક વખતે સફેદ ધાત બહાર વહે છે અને પેશાબ કરતી વખતે ધણી મુશ્કેલી પડે છે અને અંદરનાં કપડાં ખરાબ થાય છે, હોજરી તરફ દબાણ થાય છે, હૃદયમાં જોરથી ધબકારા થવા, દીલગીર થવું, મુઝાઈ જવું, પગના ઘુટણો નબળાં પડી જવાં, શક્તિ વગરનું થઈ જવું, એ વખતે દસ્તાનનું વહેવું નિયમીત રહે છે તેને કાંઈ રીતની અડચણ નડતી નથી.

**ઉપાયો:**—જેબી ચીજથી ઓકરીની જીવનશક્તિ ઓછી થઈ જાય છે તે ગર્ભસ્થાનના ઝુલી પડવાનું મુખ્ય કારણ થઈ પડે છે, માટે પહેલો ઉપાય શરીરની શક્તિ વધારવાનો થવો જોઈએ.

ઉપાય શરૂ કરતી વખતે પહેલી ચીજ ધ્યાનમાં રાખવાની છે તે પોશાક છે. પોશાકની ગોઠવણ એવી થવી જોઈએ, કે તેનું વજન પેટ ઉપર ન પડતાં ખભાં ઉપર પડવું જોઈએ. આપણી સાડીની મોટી કલ્લી આ વખતે ધણી તુકાનકસારક છે માટે આવી વખતે

આવી સાડી પહેરવી જોઈએ નહીં, જ્યાંસુધી એક છોકરી તદ્દન ઢીલા અને હલકા વજનનાં કપડાં પહેરવાની ગોઠવણ રાખશે નહીં ત્યાંસુધી ગર્ભસ્થાનના ઝુળી પડવાની માંદગીમાં સંપૂર્ણ સુધારો થશે નહીં. આ રીતના પોશાકની ગોઠવણથી માંદગી દૈં થઈ જાય છે.

ખીન્ને અગત્યનો ઉપાય સારા ખોરાકનો છે જે વિશે સમજણ આપવામાં આવી છે. પવિત્ર જીંદગી ગુજારવી. હવસથી અને સ્વચ્છતાથી દુર રહેવું, દરરોજ પાણીથી નહાવું અને તે વખતે પીડુનો ભાગ મસલવો જોઈએ. દહાડામાં ઘણી વખત ઠંડું પાણી પીશ્યામને રસતે અંદર દાખલ કર્યા કરવું, ઠંડાં પાણીના ટપમાં ખેસવું અને પછી શરીરને જાડા ટુનાલથી ઘસવું રગળવું, પેટ સાફ લાવવા સફરાવાટે મરમ પાણીની પીચકારી લેવી, અને આશાયશ લેવી, ચત્તું સુઈ રહેવું. ઘણું ઉલું નહીં રહેવું, ભાર ઉચકવો નહીં.

જો ગર્ભસ્થાન થોડું બહાર નિકળી આવ્યું હોય તો પીચકારી વડે ઠંડાં પાણીની ધાર ઉપર નાખવી અને તે પછી ચત્તાં સુઈ જઈ ગર્ભસ્થાનને જોટલું અંદર લઈ શકાય એટલું અંદર કરવું અને અરધા કલાકથી એક કલાક ચત્તાં સુઈ રહેવું, ઉઠતી વખતે નરમ વાદળી (સ્પન્જ) ને અંદર દાખલ કરી તેનો ટેકો આપવો પણ ખાસ ધ્યાનમાં રાખવું કે એક કલાકથી વધુ વાર સ્પન્જને અંદર રાખવું નહિ, વધુ વાર રાખવાથી તુકશાન થશે. ગર્ભસ્થાનના ઝુળી પડવાના ઉપાયોમાં જો એક સ્ત્રી જલદીથી સારી થવા માંગતી હોય તો ડોસ્ટીક, કુચા મારવા નહીં પેસરી (રબરની કોથળી) ના ઉપયોગથી રબરની અથવા કચકરાંની પેસરીઓ તખીઓ ગર્ભસ્થાન ખસી નહિ જાય તેટલા માટે અંદર ચોનીમાં મુકે છે, જેથી ખિન્ન ઉત્પન્ન થશે, સફેદ ધાત વહે છે અને વખતે નાસુર પણ પડશે. જો પેસરી મુકી હોય તે વેળા ચાલુ દુશ નહિ લે તો ઢીલાં હલકાં વજનનાં કપડાં, રોજ ટપમાં ખેસવું, રોજ નાહવું, પેટના અને પીડુના માસરજીવોએ એ વખતે

ખુબ મસળવા, ઠંડું પાણી પેસાળના અંદરના ભાગમાં દાખલ કરવું, કમજિયાત દુર કરવા “એનીમા” નો ઉપયોગ કરવો, સાદો ખોરાક લેવો. ખુશ્કી હવામાં રહેવું અને ફરવું આવા ઉપાયથી આ દરદ જલદી સાજું થઈ જશે.

**ગર્ભસ્થાનનું મોંહ સફરા બાળુ ઢળી જવું:**—આ બીમારીમાં ગર્ભસ્થાનનું મોંહ ઉપરથી થઈ પાછળ ફરી જઈ સફરા તરફ ઢળી જાય છે, આમ થવાનું મુખ્ય કારણ એ કે ગર્ભસ્થાનનો ઉપરનો ભાગ હંમેશા કરતાં ભારી થઈ જાય છે જેથી તે ભાગ પાછળ ઢળી પડે છે. ઘણી વખતે ગર્ભ ધારણુ થવાના પહેલા તમકકામાં જે પેસાળની કાચળીમાં પીસાળ લાંબો વખત જમાવ થઈ રહે છે તે આ બીમારી થાય છે.

**ચિન્હો:**—પીસાળ કરતી વખતે ઘણો ખેંચાવો અને મુશ્કેલી પડે છે, અને પેટ આવતી વખતે પણ એજ મુશ્કેલી નડે છે, બરડામાં ચાલુ દુખારો થાય છે અને સફરામાં ભાર લાગે છે.

**ઉપાયો:**—ગર્ભસ્થાનના મોંહના પાછળના ભાગને એક હાથની આંગળી વડે નીચે લાવવી અને બીજા હાથની આંગળી વડે ગર્ભસ્થાનનાં તળીયાંના ભાગને ઉપર કરી પોતાની જગ્યા ઉપર ગોઠવવું, અને ગર્ભસ્થાનના બહાર ઝુગી પડવાની બાબતમાં જે ઉપાયોમાં ખોરાક અને પોશાક વિગેરે વિષે જણાવ્યું છે તેજ પ્રમાણેના ઉપાયો લેવા.

ગર્ભસ્થાનનો ભાગ પેસાળની કાઠળી તરફ આગળ ઢળી પડે અને તેનું મોંહ સફરા તરફ પાછળ ઢળી પડે છે. એમ થવાનાં કારણો પેટ અને પીડુના માસરજીનું નબળાઈથી, પેટની કમજિયાતથી, વસુરી થવાથી અથવા તો જોસમાં માર લાગવાથી થાય છે.

**ઉપાયો:**—ગર્ભસ્થાનને તેની જગ્યા ઉપર ગોઠવવું, અને ગર્ભસ્થાનના બહાર ઝુગી પડવાના દાખલામાં જે ઉપાયો આગળ સુચવ્યા છે તે પ્રમાણે કરવું.

## હીસતીયાં.

સ્વખિગાડની કુટેવથી ધણીક છોકરીઓને હીસતીયાંનું દરદ લાગુ પડે છે, આ દરદ જ્ઞાનતંતુ (Nerves) ની નબળાઇ અને ગર્ભસ્થાનનો બગાડો આ કુટેવથી થાય છે તેથી છે.

**ખીજાં કારણો :**—ચાલુ નબળાઇ, ટાઇટ પોષાક અને પટાઓ ખાંધવાથી થાય છે. એ દરદ કુંવારી અથવા તો વાંઝણી સ્ત્રીને વારંવાર થાય છે, અને જેઓ ઘણો અભ્યાસ કરતાં હોય અથવા આખો દહાડો ખેસીને કામકાજ કરતાં હોય તેઓને થાય છે, દસતાનના બગાડથી મગજની ઉશ્કેરાયલી હાલતથી ખીજાઓને હીસતીયાં થયો હોય તેઓ તરફ ધણી દયાની લાગણી રાખવાથી પણ હીસતીયાં લાગુ પડે છે. જે સ્ત્રીને હીસતીયાં થયો તે સ્ત્રીને અનેક પ્રકારનાં ખીજાં દરદો સહેલાઈથી હુમલો કરે છે. જેઓ હીસતીયાંથી પીડાય છે તેઓને ખોખરો ઠાંસો થાય છે, અવાજ ખેસી જાય છે, અદગરી આવે છે, ડાખી બાળુ દુખારો થાય છે, હૃદય આગળ માંસનું ઉડવું માલમ પડે છે, તાણ-તોડ થાય છે, ઝોકારી થાય છે, ઝાડા વધુ થાય છે, બકબકારો થાય છે, અને દરેક પ્રકારના કાણુમાં ન લેવાય તેવા ચિન્હો થાય છે. એ બધાં ચિન્હો એમ દેખાડે છે કે જ્ઞાનતંતુઓનો (Nerves) નો બિગાડો થયો છે.

હીસતીયાં થતી વખતે પહેલાં ગળામાં કાંઈ દડા જેવું ખુંચતું હોય તેમ થાય છે અને શ્વાસ લેવાની નળી બંધ કરી નાખતું હોય તેમ લાગે છે; ત્યારપછી હાથ પગમાં તાણતોડ થાય છે, એટલે સુધી કે એક નબળી સ્ત્રીને પણ ચાર પાંચ માણસો કાણુમાં રાખી શકતાં નથી. ત્યાર પછી મોટેથી ડચકાં ખાવું અથવા રડવાનું શરૂ થાય છે અને તેમાં વળી મોટે સાદે હસે છે, બાળ પીખી નાખે છે, કપડાં ફાડી નાખે છે, હાથ વતી ગળું પકડે છે, આવાં ચિન્હો છતાં દરદીનું જ્ઞાન ઠેકાણે રહે છે, જે કાંઈ આજુબાજુના માણસો બોલે છે, તે તે



વખતે સાંભળે છે. એ ચિન્હો શીફરાંના ચિન્હોથી સારી રીતે ઓળખવાં જોઈએ. શીફરાંની વખતે હંમેશાં મ્હોંપર શીણ આવે છે અને દરદીને ભાન રહેતું નથી, હસ્તું અથવા રડતું નથી. ઘણી વેળા હીસતીરીયાના શીટ (Fit) વખતે દરદીને ઘણી પંપાળીયાથી તેણી જલદી હુશીયાર થતી નથી, પણ તે વેળા ધાકધમકી અને કુનેહ વધુ ઉપયોગી થઈ પડે છે.

હીસતીરીયાના હુમલાની વખતે આંખાંખાંનાઓએ કાંઈ પણ પ્રકારની દવા દેખાડવી નહીં, પણ પેલા દરદીને જે ચીજ ન ગમતી હોય તેજ ચીજ દવા વગર કરવી, તેની ઉપર ખરાબ પાણી ઢાળવાની ધમકી આપવી, અને મ્હોંપર છાંટવું, ઉલટું દવા કરવાથી એ દરદ એકદમ વધી જાય છે. માથાંપર પાણી રેડવું. નાક વડે કાંઈ જલ્લદ ચીજ સુંઘાડવી, જેવીકે એમોનીયા (Ammonia) અથવા કાંદો, કપડાં સફળાં ઢીલાં કરી નાખવાં, ગળાં આગળના કપડાં મુખ્ય કરી ઘણાંજ ઢીલાં કરવાં અને ખારીખારણાં ઉંઘાડી નાખી ખુલ્લી હવામાં રાખવું. ખરડાના કાંઠાપર ગરમ ફ્લેનલનો અથવા લોખંડને ગરમ રેશમી કપડાંમાં વીંટાળી ગરમ ગરમ શેક કરવા, તેથી હીસતીરીયાના હુમલો ફરીથી થતો નથી. જ્યારે દરદી આ હુમલામાંથી સાજું થાય તે વખત પછી તેને સારો પુષ્ટીકારક ખોરાક આપવો અને કોઈથી રીતે ગુસ્સે કરવું નહીં. સાધારણ હાલતમાં દરરોજ તેની સાથે દવાથી વર્તવું અને તેને હમેશા ખુશી રાખવાની કોશિશ કરવી. તેણીને જરાપણ ઉશકેરવું નહીં, ચીડવવું નહીં. ખુલ્લી હવામાં ખુબ ફરવું હરવું ચાલુ રાખવું. ઠંડા પાણીએ જો સરદી ન થાય તો નહાવું, નહીં તો ઘણુંજ કુકકું પાણી લેવું. હંમેશાં ખુશ-મીઠામાં રહેવું, અને કોઈ ખીજાં દરદો હોય તેની જલદીથી દવા કરવી. શક્તિની દવા પીવી.

**ભેજાંનાં દરદો.**

ઘેલાપણું, ધખારા, મગજની નખળાઇ, ગમગીની.

સ્વખિગાડથી ભેજાંપરનો કાણુ દિવસે દિવસે કમી થતો જાય છે.

સ્વખિગાડથી અને ગર્ભસ્થાનનાં દરદોથી હાલમાં ધણીક છોકરીઓને મગજની નબળાઇ લાગુ પડી છે. દસ્તાન વધુ વહેવાથી શરીર અને મગજ ઘણું નબળું પડી જાય છે અને તે વખતે સંસારી કુસંપથી, અથવા તો કાંઈ માડી ખબર સાંભળવાથી ભેળાંને આચોકા લાગ્યાથી ઘેલાપણું લાગુ પડે છે. વળી નબળી હાલતમાં સંસારી કુસંપથી, ચાલુ ખીજવાટથી પણ ઘેલાપણું લાગુ પડે છે. કેટલીકોને ચાલુ નબળાઇથી ભેળું એટલું તો નબળું પડી જાય છે, કે કંઈ કામ કરી શકાતું નથી; કેટલીઓ તો નબળાઇને લીધે ચાલુ ગમગીનીમાં હમેશાં ગીરફતાર રહે છે. કેટલીઓ હમેશાં ઉશ્કેરાયલી હાલતમાં રહે છે, અને ખીજવવામાં આવે છે તો મારફાડ કરે છે, ભાંગતોડ કરે છે, ત્યારે કેટલીકો મુર્ગામુર્ગી કલાકોના કલાકો સુધી ગમગીન બેસી રહે છે. કેટલીકો થોડો વખત ગાંડી રહે છે. કેટલીકો એકદમ ચોખાઇ અને બંદગી કરવામાં આખો દિવસ અને આખી રાત કહાડે છે, અને જરા પણ કાંઈને અડકતી નથી અને જરા જરામાં નાહ્યા કરે છે. કેટલીકોને પ્યારમાં નિષ્ફળતા મળવાથી, કેટલીકોને અભ્યાસનો ઘણો ખોજો પડવાથી, કેટલીકોને ઘણા હવસી વિચારો અને જુસ્સાથી, કેટલીકો દારૂ અથવા ખીજા કેરી પીણાથી, કેટલીકોને ચાલુ દરદોથી, કેટલીકો ખુબ ગમગીનીથી અને સંસારી આફતોથી ઘેલાપણું અને ભેળાંની નબળાઇ લાગુ પડે છે. નબળા મગજના સ્ત્રી પુરૂષો આ બધીના વારંવાર ભોગ ચાક પડે છે.

લકવો (Paralysis) પણ મગજની નસો તુટી જવાથી થાય છે. એ પણ મગજની ખીમારી છે. અતિશય ગુસ્સાથી અને હવસી જુસ્સાથી ચાલુ નબળાઇ અને સ્વખિગાડથી લકવો થાય છે.

આપણાં ભેળાંમાં જગેજગ ઝીણી નસો હોય છે, જો મગજ ઉપર હદ બાહેર ખોજો નાખવામાં આવે અથવા ગુસ્સાથી અથવા બદજુસ્સાથી ઉશ્કેરવામાં આવે તો આ ઝીણી નસો તુટી જાય છે. વૈદકશાસ્ત્ર જણાવે છે કે દરેક વિચાર કરવે એવી સેંકડો નસો

ઘુટી જાય છે અને પાછી સંધાય છે, પણ જ્યારે એ નસોને સંધાવાને પુરતી આશાયસ ન મળે, અતિશય ગુસ્સો કરવામાં આવે છે, ત્યારે આ નેસો જલદી સંધાતી નથી તેથી મગજ બરાબર કામ કરી શકતું નથી. વળી બેજાંમાં ફેસફરસ નામનો તત્વ છે તે તત્વ બેજાં ધણું કામમાં લેવાથી ખપી જાય છે, અને તેની પુરવણી જે સારા ખોરાકથી અને પુરતી આશાયસથી કરવામાં ન આવે તો બેજાં નબળું પડી જાય છે, માટે જ્યારે પણ મગજ નબળું પડી જાય છે, ત્યારે જે ચીજ પર પુખ્ત ધ્યાન આપવું પડે છે. એક તો આશાયસ અને બીજું સારો ખોરાક. જે ખોરાકમાં ફેસફરસનો તત્વ ઘણો હોય તેવો ખોરાક લેવો. બદામ, પસતાં, ઘડાં, કોડલીવર ઓછા વગેરે લેવું. આવી હાલતમાં અભ્યાસ મુદ્દલ કરવો નહીં. પહેલી આશાયસની ઘણી જરૂર છે; અને મનને ખુશ અને આનંદી રાખવું. ગમગીન રહેવું નહીં, ગુસ્સો કરવો નહીં, હવસ ઉશકેરે, બદવિચારો લાવે તેવી ચીજોથી દુર રહેવું. સારા મીત્રો સાથે વાતચીતમાં વખત ગુજરવો, રોજ ખુદ્દી હવામાં જે કલાક ફરવાહરવા જવું, દસતાનના અને ગર્ભસ્થાનનાં દર્દો હોય તો તેની કાઠ સારા ડાકટર પાસે સારવાર કરાવવી, લોહી ઉશકેરે તેવો ખોરાક મુદ્દલ લેવો નહીં. ખાટો, તીખો, મસાલેદાર તેમજ માસનો ખોરાક લેવો નહીં, પણ મોટે ભાગે દુધમાં બનતો ખોરાક, તરકારી, ઇંડાં, ફરટ, મેવો લેવો; પણ ચાહ, કોશી, દારૂ, કોકો પીવો નહીં. હમેશાં માથાપર ઠંડક રાખવાને માટે સાલેડ અથવા ઓલીવ ઓઇલ અથવા કાંઈ બીજું ઠંડું તેલ લગાડવું અથવા ઘણું કુકકું પાણી લેવું પણ ગરમ પાણીથી નાહવું નહીં. સારી હવાવાળી જગા ઉપર ટેકડીઓ ઉપર બહારગામ હવા ખાવા જવું. આવે ઠંડાણે કુદરતના સુંદર દેખાવોથી અને ચોખી હવાથી મગજને ઘણી શાંતી મળશે. મનને ખુશ લાગે તેવાં કામમાં મનને રોકેલું રાખવું. ગાયણમાં મનને રોકવું કારણ કે ગાયણ ગાવાથી મનની હાલત ઘણી શાંત રહેશે, દરરોજ અને એટલી ચાલવાની કસરત કરવી.

**કખાંજ્યાત:**—સ્વખિગાડથી ઘણી વખત કખજ્યાત લાગુ પડે છે, જોકે ખીજી રીતે પણ આ દરદ લાગુ પડે છે. કખજ્યાત દુર કરવાની ખાસ જરૂર છે, કારણ એથી સફેદ ધાતનું દરદ, અને ઘણું કાંસવાથી મર્મસ્થાનનું પોતાની જગ્યા ઉપરથી ખસી જઈ બહાર ઝુલાઈ પડવાનું દરદ પણ લાગુ પડે છે. વળી કખજ્યાતથી લોહી બગડે છે, ખીજ અને ખુલ્લા મોહ ઉપર પુટી નીકળે છે, ગમગીની, એચીની અને ચિરકાઉ સ્વભાવ થાય છે, માટે કખજ્યાત દુર કરવાની ખાસ જરૂર છે. કખજ્યાતનો પહેલો ઉપાય પાણી છે, જેટલું પણ તાજું અને શીલટર કીધેલું પાણી પીવાય એટલું પીવું જોઈયે. નાસતા અને બપોરના ભોજનની વચ્ચેનાં અરસામાં બે મોઝાં તમલર ભરી પાણી પીવું જોઈયે તેમજ બપોર અને રાતના ભોજનની વચ્ચેનાં અરસામાં ખીજાં બે તમલર પીવું જોઈયે. સુતી વખતે એક તમલર પાણી પીવું જોઈયે, ભોજન લેવાની અરધા કલાક અગાઉ એક તમલર પાણી લેવું જોઈયે. ખુલ્લી હવામાં સુવું જોઈયે. અને સાંજના બે ત્રણ માંઘલ ખુલ્લી હવામાં ફરવું જોઈયે. જરા પણ આળસુ પડી રહેવું જોઈયે નહીં પણ ઉદ્યોગી રહેવું જોઈયે. સવારના એક માંખણની કુપ અમથી ખાઈ જવી અને તેની ઉપર ગરમ કીધેલું દુધ પીવું, એટલે દુધમાં થોડું ગરમ પાણી ભેળીને પીવું. ચાહ, કોશી, દારૂ, કોકો પીવો નહીં, ખાટો તીખો ખોરાક ખાવો નહીં, મીઠાઈ અથવા મસાલેદાર ખોરાક ખાવો નહીં, પણ સાદો ખોરાક ખાવો. બપોરના આવલ દાળ પેટ ભરીને ખાવા રાતનું ભોજન લીધા પછી એક ખાટલી સોડા પીવો.

ઝાડો થાય કે ન થાય તોપણ રોજ સવારે અને રાતે સુતી વખતે એક ચોકસ ટાઇમ રાખી વાડામાં ભરાઈ ઝાડો લાવવાની ચાલુ કોશેશ કરવી જેથી થોડા દિવસમાં એ વખતે જરૂર ઝાડો આવ્યા વગર રહેશે નહીં. સવારના ફ્રેશ ઘણી ખાવી. સંતરા, મોસખી, દરાખ, અંજીર ચાલુ ખાયા કરવાં. સવારના નાસતા પછી એક ટમલર ભરી દુધની છાસ પીવી જેથી જરૂર ઝાડો થશે.

આ ઉપાયો છતાં કબજિયાત રહે તો “એનીમા” યાને ગરમ પાણીની પીચકારી સફારાને રસ્તે અવાર નવાર લેવી, અથવા અવાર નવાર રાતના સુતી વખતે કાસકારાની ગોળીઓ અથવા લેક્સેટીવ વેજિટેબલ (Laxative vegetable Pills) ની ગોળી લેવી. અથવા એરંડીયાને ખાવાની રોટલીમાં ભેલી એવી રોટલી ખાવી. આ રીતે રોજ એક ઝાડો લાવવાની જરૂર કોશેશ કરવી.

કબજિયાત તેમજ ચાલુ નબળાઈ દુર કરવા કોડલીવર ઓષધ (મોલટીન) સવારના દાતણ કરી એક મોટો ચમચો ભરી આંગળી વડે ચાટી જવું અને ૧૫-૨૦ મીનીટ પછી તે ઉપર ગરમ દુધ પીવું, જેથી કબજિયાત અને નબળાઈ બન્ને દુર થશે અથવા તમારા ધરના ડૉક્ટરની સલાહ લઈ કોઈ જાણીતી શક્તિની દવા પીવી.

ડા. આર. ટી. લૉલ. એમ. ડી. ના ઠંડા પાણીથી દરદો સાજ કરવાના ઉપાયો.

### ( Cold-Water Cure )

ડા. ત્રૌલ સ્ત્રીઓની નબળાઈના અને ગર્ભસ્થાનના દરદો ઠંડા પાણીથી સાજ કરવાને ફરમાવે છે, જે ઉપાયો આગળાં પ્રકરણોમાં જણાવવામાં આવ્યા છે, માટે અત્રે તે પાછા રજુ કરવાની જરૂર નથી પણ થોડીક વધુ સુચના કરીશું. શરીરને તંદરોસ્ત બનાવવા નીચે પ્રમાણે નાહવું: ( બાથો ) લેવાની જરૂર છે જેથી ધણાંક દરદો સાજ થાય છે. એક અગત્યની ચેતવણી એ છે કે કેટલાંક દરદો ધણા લાંબા વખતના હોય છે જે એક બે વખત ટપમાં બેઠાથી કાંઈ સાજ થતાં નથી. આવા દરદોમાં જરા ધીરજ અને ખંત રાખવાની જરૂર છે. ધણાક દિવસો સુધી ચાલુ કોશેશ કરવાથી ઘણા જલદી ફેરફાર માલમ પડશે.

વળી ઠંડાં પાણીના ટપમાં બેસવાના જે ઉપાયો ફરમાવ્યા છે તે વખતે ધ્યાનમાં રાખવાનું એ છે જે દરદીથી જેટલું ઠંડું પાણી

સહેવાય એટલુંજ લેવું, તેનાં શરીરને એકદમ ઠંડું કરી નાખવું નહીં. જો ઠંડા પાણીમાં રહેલા ભાગે એકદમ ઠંડા થઈ જતા હોય, સુન મારી જતા હોય તો ઘણું ઠંડુ પાણી વાપરવું નહીં પણ તેમાં ઠંડાં ગરમ પાણીનો ભેલ કરવો, અને જેટલું સહેવાય તેટલુંજ ઠંડું પાણી લેવું અને જેટલી મીનીટ અંદર ખેસાય એટલીજ મીનીટ ખેસવું. કેટલાક નખળાં દરદીઓને ત્રણ મીનીટ પુરતી થાય છે જ્યારે કેટલાકે ૧૦-૧૫ મીનીટ સુધી ખેસી શકે છે. વળી ઠંડાં પાણીમાં રહેલા ભાગને પોતાને હાથે મસલ્યા કરવા જોઈએ, પેટ, પીકુ, જાંગ, પગને ચાલુ મસલ્યા કરવું, અને અહારની ઠંડી હવા લાગવા દેવી નહીં, ખારીખારણાં બંધ રાખવાં અને ઓરડાને ગરમ રાખવો અને સુકા ટુવાલ વડે દીલ ઘસી ઘસીને નુકી નાખવું અને તુરત કપડાં પહેરી બરતુસ ઓઢી સુઈ જવું.

ખાધા પછી અથવા પેટ ભરેલું હોય ત્યારે નાહવું નહીં, પેટ ખાલી હોય ત્યારેજ નાહવું અથવા ભોજન લીધા પછી ત્રણ કલાકે નાહવું. ઘણાં નખળાં માણસોએ એકદમ ઠંડું પાણી વાપરવું નહીં, રફતે રફતે પાણી ઝુકું કરી જેટલું સહેવાય એટલુંજ લેવું. દરરોજ થોડું ઝુકું કરતાં સેવટે ઠંડું પાણી લઈ શકાશે. નહાઈ રહ્યા પછી તુરત કાંઈ ઠંડી ચીજ પીવી નહીં પણ ગરમ પાણી અથવા દુધ પીવું કે જેથી શરીરમાં ગરમી આવે અને સરદી ન થાય.

**Half bath, Hip or sitz Bath:**—આ બાથો વિષે આગળાં પ્રકરણમાં જણાવવામાં આવ્યું છે માટે અત્રે વધુ લખવાની જરૂર નથી.

**Foot Bath:**—જો દરદીના પગ ઠંડા રહેતા હોય અને રાતના ઊંઘ આવતી ન હોય તો નાનું વાસણ લેવું તેમાં પગની ગુટી જેટલું ગરમ પાણી ૧૦૦ ડીગ્રી જેટલું નાખવું અને તેમાં પગ ઘોળવા, અને પગ ધીમે ધીમે હીલવ્યા કરવા. પાંચ મીનીટ સુધી એમ પગ રાખવા અને ત્યારપછી ઠંડાં પાણીના વાસણમાં તુરત ઘોળવા

અને અરધી મીનીટ સુધી તેમાં પગ રાખવા અને ત્યારપછી સુકકા દુવાલ વડે પગને ઘસવા. આ બાથ પછી પગને હાથે મસળવા ફાયદાકારક થઈ પડશે. અને પછી ગરમ બરનુસ પગ ઉપર નાખી સુઈ જવું, જેથી ઉંઘ સારી આવશે અને પગ પણ ગરમ રહેશે. જેઓને ઉંઘ બરોબર રાતના આવતી ન હોય તેઓએ સુવાને વખતે ઉપલેખ ઉપાય અજમાવવાથી તુરત ઉંઘ આવી જશે.

**The Wet-Girdle:**—સ્ત્રીઓના કેટલાંક દરદો માટે આ ઉપાય ઘણો ફાયદો કરશે. દુવાલ અથવા એવું બીજું નકું કપડું ચાર પાંચ વાર જેટલું લાંબુ લેવું અને તેના અરધા ભાગને પાણીથી ભીજવવું અને પાણીનાં ટીપાં પડતાં કાઢી નાંખવાં. આ કપડાંના બીજા ભાગને પેટ ઉપર મુકી સુકા ભાગને તેની આસપાસ વીંટાળી નાંખવો અને તેની ઉપર પતલું ગરમ ફેલેનલ વીંટાળવું. આવા બીના પાટાનો ઉપયોગ દહાડામાં એ ત્રણ વખત લેવો. આ ઉપાયથી દસતાનનું ઘણું વહેવું, કબજિયાત, પેટ આવવું દુર થઈ જશે.

જે જે ભાગોના દરદ હોય તે ભાગો ઉપર ઠંડાં પાણીમાં ભીજવેલી ચાદર મુકવી અને ઉપર બરનુસ વીંટાળવો. છાતીનાં દરદો ઉપર છાતી ઉપર, પેટના દરદો વખતે પેટ ઉપર આવા ઉપાયો લેવા, અને ઠંડાં પાણીના તબ્બામાં બેસવું જેથી ઘણાંક દરદો દુર થઈ શકશે.

**Wet-sheet Packing:**—એક બીજાના અથવા ગોદરા ઉપર એ ફેલેનલના બરનુસ પાંથરવા અને તેની ઉપર એક પાણીથી ભીજવેલી ચાદર પાંથરવી. ચાદરને પાણીમાં બોળી કાઢી થોડીક નીચવી નાખી વાપરવી. અને દરદીના સર્વે કપડાં કઢાડી નાખવાં અને તે ઉપર ચતું સુવાડવું અને પછી તુરત પેલા બરનુસમાં લપેટી નાખવું. માથું તક્યા ઉપરજ રાખવું અને પગ સારી રીતે ધંકાયલા છે કે નહીં તે ઉપર ખાસ ધ્યાન રાખવું. જે પગ શરીર સાથે ગરમ થતા ન હોય અને ઠંડાં પડતા હોય તો પગ આગળ ગરમ પાણીથી ભરેલી બાટલી અથવા રબરની કોથલી ગરમ પાણીથી ભરીને મુકવી. પગ ગરમ રાખવાની કોશિશ

કરવી. જે માથામાં દુખારો થતો હોય અને ઘણું ગરમ થતું હોય તો માથા ઉપર ઠંડાં પાણીના કટકા મુકવા અને માથું ઠંડું રાખવાની કોશેશ કરવી. આવું પેકીંગ ૪૦ થી ૬૦ મિનિટ સુધી જેમ દરદીને ઠીક લાગે તેમ રાખવું. જે શરીરની ચામડીનાં છીદ્રો, પીત વીકાર (Billiousness) થી અને બીજા શરીરના જેરી પદાર્થથી ભરાઇ ગયાં હશે તો આવા પેકીંગથી તદ્દન સાફ થઇ જશે. શરીરનું જેર અથવા ચાલુ તાવ આ ઉપાયથી દૂર થઇ શકશે. થોડાક દીવસો ચાલુ આવું પેકીંગ લેવું, અથવા અઠવાડીયામાં બે વખત લેવું જેથી ચામડીનાં છીદ્રો તદ્દન સાફ કરી નાખશે. આવું પેકીંગ નબળાં માણસથી ખમી શકાશે નહીં તેથી વારંવાર લેવું નહીં.

**પાણીની પીચકારી:**—કબજિયાત દૂર કરવા ગરમ પાણી “એનીમાં” લઇ તે વડે પછવાડેના ભાગ, સફરામાં દાખલ કરવું જેથી તુરત ઝાડો સાફ આવશે.

**પેટ આવવું:**—જે પેટ ઘણાં આવતાં હોય તો સોજી અને ઘણું ઠંડું કીધેલું પાણી “એનીમા” વડે સફરામાં દાખલ કરવું, અને રાતના સુતી વખતે આવી રીતે ઘણું ઠંડું પાણી સફરામાં રાખી સુઇ જવું જેથી પેટ આવવાં બંધ થઇ જશે.

ખાનગી અવયવો ઘણા ઉશ્કેરાયલી હાલતમાં આવે અને ઘણો હવસ પેદા થાય તો તે વખતે મન ઉપર કાબુ રાખી, ખાનગી અવયવ ઉપર તુરત ઠંડું પાણી બે ત્રણ કળશિયા રેડવું જેથી તુરતજ હવસી જીરસો નિકળી જશે. ઘણીક છોકરીઓ તીખખો ખાતો, મસાલેદાર, મરચાંવાળો ખોરાક ખાય છે અને ખરાબ સોખત અને આખો વખત મનમાં હવસી જીરા વિચાર કરવાથી અને આળસુ પડી રહેવાથી તેઓના ખાનગી અવયવ હંમેશાં ઉશ્કેરાયલી હાલતમાં રહે છે અને કેટલીક છોકરીઓ બગાડો કરે છે. જે આવી છોકરીઓ સાદો ખોરાક લઇ, ઉદ્યોગી જીંદગી ગુજારે, ધરતું અને ભરવા સીવવાનું કામ કરે, ગાયલુમાં વખત ગુજારે અને વિચાર પવિત્ર રાખે, હંમેશાં ખુશમિનજમાં રહે અને



પોતાના ખાનગી અવયવને વારંવાર ઠંકું પાણી રેડી સાફ રાખે તે આ ખીમારી પણ દુર થશે.

**પાણી પીવા વિષે:**—આગળાં પ્રકરણમાં દિવસમાં વારંવાર શીશટર કાઢેલું ઠંકું પાણી પીવાથી એક સ્ત્રીને શું ફાયદો થાય છે તે પુરતી રીતે સમજાવ્યું છે. એક સ્ત્રીએ દિવસમાં વખતો વખત મળી પાંચ છ તમલર પાણી પીવાની જરૂર છે, જેથી ખોરાક ખરાબર પાચણ થશે, કબજિયાત દુર થશે, ગર્ભસ્થાનમાં બંધાઈ ગયેલાં દસતાનને સાફ કરશે, મોઢા અને શરીરમાંથી નિકળતો વાસ દુર કરશે, ચામડી સાફ અને ચળકતી રાખશે. માટે આગળ જણાવ્યા મુજબ બોજણ લેવાને એક કલાક અગાઉ પાણી પીવું અને પાછળથી પણ પાણી પીવું ચાલુ રાખવું.

મારી દીકરી, પાણી જેવી કુદરતી ઉમદા બહેશનો સારો ઉપયોગ કરવાથી એક સ્ત્રીની તંદરોસ્તીને કેટલો ફાયદો થાય છે, અને કેટલાં દુઃખ દરદો દુર થાય છે તે તને પુરતી રીતે સમજાવવામાં આવ્યું છે, અને એ પ્રમાણે તું પાણીનો ઉપયોગ કરશે તો તને ઘણો ફાયદો થશે.

આ દરદો સાળાં કરવા અંગકસરત, ખોરાક, મનની હાલત વિષે પણ આગળ જણાવવામાં આવ્યું છે, માટે ફરી જણાવવાની જરૂર નથી.

**પોશાક:**—પોશાકને વિષે વધુ વિવેચન કરવાની ખાસ અત્રે જરૂર છે. સ્ત્રીઓને ગર્ભસ્થાન અને છાતીનાં દરદો ટાઇટ પોશાકથી થાય છે, માટે આ દરદો દુર કરવા ઢીલા પોશાકની ખાસ જરૂર છે.

હીંદમાં પારસી સ્ત્રીઓ પોતાની પશ્ચિમની આગળ વધેલી બહેનોની નકલ કરવા વધારે આતુર દેખાય છે, અને તેઓના સદગુણો કરતાં તેઓના કઢંગા રીવાજોની નકલ વધારે જલદીથી કરે છે. પોતાના સુંદર પોશાકમાં હીણભાગે પશ્ચિમના કઢંગા રીવાજો દાખલ કરે છે, પણ તેથી થતી ખરાબી વિષે તેઓને ઘણું થોડું જ્ઞાન હોય છે.

જે ફેશનો હાલ પારસીઓમાં દાખલ થઈ છે તે મોટે ભાગે ફ્રેંચ ફેશન છે. એવી ફેશન ખરેખર ગરીબ સંસારમાં હાણીકારક છે. હાલના

વખતમાં પૈસા કમાવાનું ધણું મુશ્કેલ છે, તેમાં ફેશનની રીશ્વારી વધારે કચડી નાંખે છે; એટલુંજ નહીં પણ કઢંગી ફેશનો ઉધરતી ઓલાદ તેમજ સ્ત્રી જાતીના શરીરના બાંધાને ધણુંજ નુકસાન પુગાડે છે.

Prof. A. S. Fowler જણાવે છે કે “બાળકોનું મરણ પ્રમાણુ વધતું જાય છે તેનું મુખ્ય કારણ ટાઇટ ડ્રેસ ( પટા ) છે, એ સ્ત્રીઓના અને બાળકન; શરીરને ધણું ખરાબ રીતે નુકસાન કરે છે, એ તદ્દન જાણીતી ખીના છે. કોઇપણ ખરાબી માતાઓથી અપાતા શ્રાપને ઓછી કરવામાં અથવા તો એ કાર્યને અસરકારક બનાવવાને બદલે નુકસાન કરવાના ખરોખરી કરી શકે નહીં. જો એ રીવાજ ફક્ત સ્ત્રીઓની મુખર્ધિ હતે, અથવા તો એ ગુનાહ કરનારાઓનો નાશ કરતો હતે તો ઠપકો આપ્યા વગર પસાર થવા દેતે; પણ તે આદમજાતની જીંદગીપર મોત ઉપજાવે તેવો ફટકો મારે છે, ફેફસાં, હોજરી, હૃદય અને હાયફર્મને સંકોચાવી નાંખી જીંદગીને ટેકાવનારા અવયવને ઘેરસાં કરી નાંખે છે. માતાની શક્તિ, હવા, કસરત અને પાચન શક્તિની ખુટથી એ રીતી ધણી નુકસાન કરે છે, જીંદગી આપનારા સાંચાકામને ધણું ખરાબ રીતે સંકોચાવી નાંખી સુજળી નખળું પાડી નાંખી જીંદગીના વહેતા ઝરાને મુળમાંથી અટકાવીને વારંવાર બાળક જીવતું જન્મે તે અગાઉ અથવા જન્મયા પછી તુરતજ નાશ કરે છે.”

ટાઇટ ખુટની નુકસાનકારક અસરો :—Dr. A. B. Stockham M. D. નામનો તખીય જણાવે છે કે “સ્ત્રીઓએ સાદી અકલ્પથી બનાવેલાં ખુટ પેહેરવાં જાઇયે. શરીરના માંસને ખુટથી રહેવું જોઇયે અને તંતુઓ અને લોહીને રાખનારા ભાગોપર જરા પણ દબાણ આવવું ન જોઇયે. પગના તળિયાંના જેટલુંજ પહેાળું ખુટનું સોલ (તળિયું) હોવું જાઇયે. એડી થોડીજ મોટી હોવી જોઇયે, પણ તેઓ સહેલાઇથી વળે તેવાં હોવાં જાઇયે કે જેથી પગના અંગુઠાને ધ્રજળ થાય નહીં. ઘણી સ્ત્રીઓ માથાંના દરદ, આંખનો બગાડો, અવાજ ખેસી જવો, બદલજમી અને કમરના દુખાવા જેવાં દરદથી પીડાય છે

તે શુટલું દબાવ્યું પગના જ્ઞાનતંતુઓ ઉપર પડવાથી તે ભાગને ખીજા ભાગો સાથે સંબંધ હોવાથીજ થાય છે. ફક્ત તેઓએ સાધારણ બુટ પહેરવાથીજ જીવાન છોકરીઓને કમરના દરદોથી સાજી થતી જોઈ છે.” કેટલીક છોકરીઓ કારસેટ અથવા ટાઇટ પેટી અથવા લેસો બદીયાન હેઠળ પહેરે છે તેથી ફેફસાનાં દરદો અને થાનના દરદો થાય છે, તેઓની છાતી ખીલતી નથી, માટે કારસેટ અથવા પેટી બદ્યાન હેઠળ પહેરવી નહીં, પણ બદીયાન ઢીલું રાખવું, કમરે પટા બાંધવાથી બદ્દહજમી, હોજરીનાં દરદો અને ગર્ભસ્થાનનાં દરદો લાગુ પડે છે માટે કમરે ટાઇટ પટા બાંધવા નહીં. સાડીની કલ્લી પેટ આગળ મોટી હોવી જોઈએ નહીં. સાડીની કળ્ણી મોટી હોય છે અને પેટ આગળ ખોસવામાં આવે છે જેથી ગર્ભસ્થાનનાં દરદો લાગુ પડે છે, કારણ એથી ગર્ભસ્થાન ઉપર ભાર પડે છે, માટે સાડીની કળ્ણી ઘણી નાની હોય તેવી સાડી પહેરવી જોઈએ.

વળી છાતી અને શરીરના અંદરના ભાગોને બહારની હવાથી બચાવવા જોઈએ કે જેથી સરદીનાં દરદો ફેફસાંને અને શરીરના અંદરના ભાગને લાગુ પડે નહીં અને વળી મર્યાદા પણ સચવાય. આ રીતનો પોશાક પહેરવો જામશે.

**પોશાકની ખરી ખુબસુરતી (Real Beauty of Dress)**  
એક શીક્ષક પોશાકની ખરી ખુબસુરતી વિષે લખે છે, કે “જીઓએ પતિવૃતાના ધર્મથી આંખને આજવા દેવો, કાનમાં (એરીંગને બદલે) ખુદાનો બોલ ખોશો, ગળાંની આસપાસ ધર્મની ખુસરી નાંખો, હાથમાં પરમાર્થની ખાંગડી પહેરો, અને આખા શરીરને સદગુણના રેશમથી અને બકિતના દેમાસ્કથી શણગારો. તેઓને સારી ઢબને સાદો અને સ્વચ્છ પોશાક પહેરવો દેવો કે જેથી તેઓ પોતાની ખરી ખુબસુરતી ફાયદાકારક રીતે દેખાડી શકે અને તેને બદલે પેલા હસવા સરખી અવિચારી “ફેશન” અને પોશાકની શોભા કે જેથી તેઓ થોડીક શરીરની ખાંખીઓ ઢાંકે છે, પણ મગજની કેટલીક ખાંખીઓ ઉંધાડી પાડે.

છે તે ત્યાગ કરે અને બધા નાબુક અને ઉમદા સદગુણો કે, જેથી સ્ત્રી જાતીની ચાલચલણ સુંદર રીતે શણગારેલી છે, તે સધળા સદગુણો ખાલી ઠાઠમાઠ અને ઇતરાટનો ભોગ થઇ પડે છે તેમ ન થાય.” મારે મારી દિકરી, પોશાકની બાબતમાં પણ ધણી સંભાળ રાખવાની જરૂર છે, પોશાકથી શરીરને બહારની હવાથી ઢાંકેલું રાખજે અને તંદરોસ્તી સચવાય એવો ઢીલો પોશાક પહેરજે, અને પોશાકમાં નીતિ અને મર્યાદા સાચવવાની પણ કેશેશ કરજે.

મારી દિકરી! અત્યાર સુધી એક છોકરીની જીવાનીનું ખીલવું, તેની સાથે જનન અવયવોનું ખીલવું, તેના સદ ઉપયોગ શું છે, અને તેના ખરાબ ઉપયોગથી શું શું દરદો થાય છે અને દરદોના શું શું ઉપાયો લેવા તે સર્વે તને પુરતા ખુલાસાથી સમજાવ્યું છે. હવે સ્ત્રી જાતિની ઉત્પત્તિનો ભેદ શું છે, અને સ્ત્રી અને મરદનો સંબંધ કેવો હોવો જોઈએ એ બાબત ઉપર તને ધણીક અગત્યની સલાહ આપવાની જરૂર છે જે ધ્યાનથી વાંચી, તે ઉપર મનન કરી, તે પ્રમાણે વરતવાની કાળજી લેશે તો સુખી થશે.



## પ્રકરણ ૯ મું.

### સ્ત્રી જાતિની ઉત્પત્તિનો ભેદ.

મારી દિકરી, હવે જાતિ સંબંધી ભેદભરમોથી તને વાકેફ કરું છું, તે ઉપર તારું ધ્યાન પુગાડજે. પહેલાં સ્ત્રી જાતિ કેમ ઉત્પન્ન થઇ તે તે વિષે તપાસ્યે. અગાઉની દંતકથા પ્રમાણે ખુદાએ પહેલાં આદમ બાવાને બનાવ્યો, પણ તે એકલો અટુલો જાનવરની માફક રહેતો હતો. તેથી તેને એક સુંદર સાથી આપવાને ખુદાએ વિચાર કર્યો. તેથી આદમ બાવાને તેણે ઉંઘમાં નખ્યો અને ખુદાએ તેની પાંસળીમાંથી સ્ત્રી જાતિને બનાવી અને આદમ બાવાને એક સાથી તરીકે તેણીને

બેટ કીધી. જેથી આદમ બાવા બોલ્યા કે “આ મારા હાડકાનું હાડકું છે, અને મારા માસનું માંસ છે અને તેને હું સ્ત્રી કહું છું.”

હિંદુ દંતકથા પ્રમાણે ત્વષ્ટા તે હિંદુ કથાના “વલકન” દેવે દુન્યા પેદા કીધી. જ્યારે તેણે સ્ત્રી પેદા કરવાનું શરૂ કીધું ત્યારે તેને માલમ પડ્યું કે સઘળી પેદા કરવાની ચોજે તેને માણસ બનાવવામાં વાપરી નાખી હતી, એક પણ નકર પદાર્થ આકી રહ્યો હતો નહિ, આથી કરી ત્વષ્ટા ધણેજ ગુંચવણમાં પડ્યો અને એકાગ્રહ સમાધિમાં પડ્યો જ્યારે તેમાંથી જન્મીત થયો ત્યારે નીચે પ્રમાણે કીધું :—

- (૧) ચંદ્રની ગોળ આકૃતિ.
- (૨) સાંપની વાંકી ચુકી વળાણ.
- (૩) હવાની મરોડદાર વિંટળાણ,
- (૪) ઘાસના તણખલાનું નાળુક હાલવું તથા “વીલો (Willow)” રોપાની નાળુકાઈ.
- (૫) કુલનું મખમલી સુવાળાપણું.
- (૬) પીછાનું હલકાપણું.
- (૭) હરણીનું મધુર નજર નાંખવું.
- (૮) નાયતાં હરણનું રળિયામણાપણું.
- (૯) વાદળાંનાં આંસું.
- (૧૦) પવનનું અતિ અનિયમિતપણું.
- (૧૧) સસલાંનું લયલીતપણું.
- (૧૨) મોરની શેખી.
- (૧૩) હીરાની સખાઈ.
- (૧૪) વાધનું ઘાતકીપણું.
- (૧૫) આતશની ગરમી.
- (૧૬) બરફની ઠંડક.
- (૧૭) પોપટનો પટપટારો.
- (૧૮) કણ્થતરનું બોલવું

તેણે એ સપ્તજાને એકત્ર કરી એક સ્ત્રી બનાવી અને તેને માણુ-  
સને ભેટ કીધી.

કેટલાક વિદ્વાનોનું કહેવું એવું છે કે પહેલાં સ્ત્રીને મરદ જોડાયલાં  
હતાં જેને હર્મફ્રોદાઇટ ( Hermaphrodite ) કહે છે. જેમ જાડપાન  
વિદ્યા ( Botany ) માં છે તેમ એકજ જાડપર, એકજ પુલમાં નર અને  
નારી જાતિ હોય છે, તેમ પહેલાં મરદ અને ઓરત પેટની બાજુએથી  
જોડાયેલાં હતાં. પણ પાછળથી છુટાં પડ્યાં હતાં.

જરથોસ્તી ધર્મ પ્રમાણે બુનદેહશ્રમાં જણાવ્યા મુજબ પહેલાં મીશી  
અને મીશાઇ નામનું એવું નર અને નારીનું સાથે જોડાયેલું જોડું હતું,  
જે પાછળથી બુદ્ધ પડ્યું હતું. હાલમાં પણ કોઇ કોઇ વખતે આવાં  
જોડાંનો જન્મ થાય છે. કેટલાક વિદ્વાનોનું કહેવું એવું છે કે કુદરતમાં  
બે શક્તિ કાર્ય કરે છે. પેદા કરનારી શક્તિ ( Anabolic element )  
અને બીજી નાશ કરનારી શક્તિ ( Katabolic ). સેવટે આ બે  
શક્તિનાં તત્વોએ બુદ્ધાં બુદ્ધાં સ્વરૂપ લીધાં. પેદા કરનારી શક્તિએ નારી  
જાતિનું સ્વરૂપ લીધું જ્યારે નાશ કરનારી શક્તિએ નર જાતિનું  
સ્વરૂપ લીધું.

સ્ત્રી જાતિ બનાવવાનો કુદરતનો ભેદ.

આપણે જાણ્યું તેમ પહેલાં નર અને નારીજાતી સાથે જોડાયેલાં  
હતાં, પણ પાછળથી બે જાતી છુટી પડી નર અને નારીજાતી છુટા  
પડવાનું કારણ શું? બે જાતી બનાવવાનો કુદરતનો ભેદ શું? એ સવાલોની  
હવે તપાસ કર્યે. જેમ વિજ્ઞા બે પ્રવાહની બનેલી છે, એક નેગેટીવ  
( Negative ) અને બીજી પોઝીટીવ ( Positive ) અને જ્યારે આ બે  
પ્રવાહ સાથે મળે છે ત્યારેજ વિજ્ઞાનીની રોશની બળે છે, અને અંધારી રાતને  
બલુકદાર રોશનીથી આરાસ્તા કરે છે; તેમજ સ્ત્રી અને મરદ સાથે મળી આ  
દુનિયાની બલીહારી, ખુબસુરતી, અને જાળવણી કરે છે. સ્ત્રીજાતી કામળ અને  
નાજુક છે, અને નાજુક સદગુણો ધરાવે છે. માયા, દયા, મમતા, દુઃખ,

અને સુખની સહેલાઈથી તેણીની ઉપર અસર થાય છે. મરદોના સદગુણો સખ્ત છે, પણ એ સખ્ત સદગુણો સાથે નાણુક સદગુણો મળી જવાથી એક એવી જાતનું મીશ્રણ બને છે કે જેથી દુન્યાનું કાર્ય સફળ થાય છે, એજ કારણથી એક કવી કહે છે કે

“Woman—Nature made thee to temper men;  
We had been brutes without thee.”

“સ્ત્રી ! કુદરતે તને માણસમાં નરમાસ રાખવા પેદા કરીધી છે. તારા વગર અમે હેવાન જેવા હોતે.” આપણી હવા મુખ્ય કરી “ઑકસીજન” અને “નાઇટ્રોજન” નામના તત્વોની બનેલી છે, “ઑકસીજન” માણસની જીવન શક્તિ માટે છે, પણ જો “ઑકસીજન” હવામાં એકલીજ હોતે તો દમમાં લેતાં વાર તે આપણું લોહી એવું તો જોરમાં આપણી નસમાં ફેરવતે, કે જેથી નસો ફાટી જતે અને માણસજાત હદથી બહાર વિકાસ થઈ જતે, પણ એ “ઑકસીજન” સાથે “નાઇટ્રોજન” મળ્યાથી તેનું આવી રીતનું કાર્ય થતું અટકે છે, તે હવાને નરમ બનાવે છે અને આપણાથી સહેલાઈથી દમ લઈ શકાય તેવી કરે છે; તેવીજ રીતે સ્ત્રી “નાઇટ્રોજન”ની માફક કામ બજાવે છે, તે માણસ જાતને શાંત કરે છે અને માયા, દયા, મમતા અને ખરો પ્યાર શિખવે છે. જો સ્ત્રીઓ આ દુનિયામાં ન હોતે તો ઉપલો કવિ કહે છે તેમ માણસ હેવાન જેવોજ હોતે.

દાર્વીન (Darwin)ના કહેવા પ્રમાણે નાના કિડાઓથી પૃથ્વીની હવા સુધરે છે, તંદરોસ્તી બરેલી થાય છે અને મનુષ્ય માટે રહેવા લાયક થાય છે. તેજ પ્રમાણે નારીજાતી તત્વ એ કુદરતનું માનિતું સાધન છે, જેથી કુદરત નારીજાતીની લોહિયુગ્મીક શક્તિ નારીજાતીની પેદા કરનારી વિજ્ઞાનિક આત્મીક શક્તિમાં ફેરવી નાખે છે.

જાતીભેદ જો તેનાં બહોળા અર્થમાં સમજાયે તો કે કેવો પૂર્ણ અને માનવીઓના ફેરફારોમાં એક સરખો જણાઈ આવે છે ! સ્ત્રી જાતી જેવા

બેદોથી પોતાનું કાર્ય કરે છે તે તપાસતાં માલમ પડે છે કે તેણી લવિષ્યને માટે હાલની નીચી પંક્તિપર રહે છે, તેણીની નેમે હંમેશગીની છે. સામા ઇન્સાનને માટેનો પ્યાર એ તેણીના ગુણોમાં સર્વેથી શ્રેષ્ઠ છે અને પોતાથી (નરજતિના) છુટા પડવા પછી વર્ષો થયાં કાર્ય કરે છે. તેણીની નેમ જે ચીજની ઉપર વખત અથવા ફેરફાર અસર કરી શકતાં નથી તે ચીજને સંપૂર્ણતામાં લાવવાની છે.

સેંટ પોલ (St. Paul) પણ એ વિચારને આડકતરી રીતે નીચલા બોલેમાં ટેકા આપે છે. “માનવીમાં સ્ત્રી શ્રેષ્ઠાઈ ઉત્પન્ન કરનાર છે.”

### સ્ત્રી જાતિની શ્રેષ્ઠાઈ.

મીસીસ ક્રાન્સીસ સ્વીની લખે છે કે પુરાણ કાળની અથવા હાલના સમયની કેાઇ પણ રચણા-પછી તે રચણા ધર્મ સંબંધી, શીલસુશી સંબંધી અથવા તો દુન્યવી ખ્યાલોથી ભરી હોય તે ઉપર આપણે નજર નાખીશું તો આપણને હંમેશ માલમ પડશે કે તેમાં સૃષ્ટિને ગતિ આપી ચપળ બનાવનાર શક્તિ, એક મધ્યબોદુ તરીકે હંમેશાં માલમ પડશે. આ મહાન શક્તિ અગાઉ નારી જાતી તરીકે ગણાતી હતી; પણ હાલના તર્ક શાસ્ત્રમાં આત્મ શક્તિનું તત્વ દબાઇ જવાથી અથવા સદંતર નાણુદ થઇ જવાથી એ મહાન શક્તિને આપણે ખોટી રીતે નર જાતી તરીકે માન્યે છીએ. કુદરતના અજબ અને ભેદ ભર્યા નિયમોના ઉંડાણમાં ઉતરવાને માટે આપણી ટુંક સમજશક્તિ આગળથી આવો મિથ્યા અને તર્ક શાસ્ત્રથી ઉલટો દુષ્કર્મમાં ઐક્યતા (unity in duality)નો તફાવત દુર કરવોજ જોઈએ છે, ત્યારે અને ત્યારેજ આપણે આપણી હદવાળી સમજ શક્તિથી જાતિની ઐક્યતાના ગુચવણ ભર્યો સવાલનો વાસ્તવીક નિર્ણય કરી આપીશું; ત્યારેજ આપણે જાણીશું કે નારી જાતી એ એકજ જીવન, એકજ આત્મા અને એકજ પેદા કરનારી ચપળ શક્તિ છે કે જેની પદાર્થ મારફતે થતી પ્રકૃતિઓ ઉપર પ્રગટિકરણના ધણાક ફેરફારો આધાર



રાખે છે. નર જાતી ખરેખર એક જુદી પડેલી શક્તિ છે કે જે હંમેશાગીનીને હૃદયવાળા વખતમાં બદલી નાખે છે, જીંદગીની પાછળ મોત લાવે છે, જીવંતી રોશનીને લયભીત અંધકારમાં ફેરવી નાખે છે, ઉત્પત્તિને નાશવંત બનાવે છે, અને વૃદ્ધિના કામમાં ખલલ પાડી અપ વૃદ્ધિને જન્મ આપે છે, સર્વજનની માતા (Eternal Motherhood) જાણે કે પોતાથી છુટી પાડી પોતા સાથેજ લગાઈ ઉઠાવે છે અને સૃષ્ટિનાં કાર્યોના ઉદ્દેશ એજ છે કે એ જુદા પડેલા પુત્ર (નરજાતી)ને પોતામાં આમેજ કરી તેનું જીવન શુદ્ધ અને સંપૂર્ણ બનાવવું. આ સર્વવ્યાપક શક્તિ (નારીજાતી) પદાર્થમાં આમેજ થઈ તેને શુદ્ધ કરે છે, સુધારે છે, સ્વરૂપમાં લાવે છે, તેની રચુળતાને શુદ્ધમતામાં ફેરવી નાખે છે અને મોત, દુઃખ અને નસીબની કંગાળ્યત ઉપર જીત મેળવવાને સામર્થ્યવાન બનાવે છે.

આ સિદ્ધાંત ઇશ્વરની ચોપડી-જેવી કે કુદરત તરફ નજર કર્યાથી સામેત થાય છે. કુદરત વિશ્વ અંધારણના વ્યાપક નિયમો ચોકસ દર્શાવે છે. તપાસ કરતાં આપણને માલમ પડે છે કે નારીજાતીનું તત્વ શ્રેષ્ઠ છે, નરજાતી તત્વ જુદો પડેલો છે અને સંપૂર્ણ થઈ પાછો આમેજ થવાનો છે, અને નારીજાતિના તત્વ પ્રગટીકરણ વધારવા માટે છે.”

મારી દિકરી આ ઉપરથી તું જાણી શકશે કે સ્ત્રીનો દરજ્જો કેવો બળવાન છે અને તેણીને શું કારણસર ઇશ્વરે પેદા કીધી છે. માટે મારી દિકરી તારા આવા દરજ્જાને લાયકની જીંદગી ગુજારજો અને તું એક વફાદાર સદગુણી અને પવિત્ર જીંદગી કેમ ગુજારી શકે તે માટે હવે તને સ્ત્રી અને મરદનો સંબંધ કેવો પવિત્ર હોવો એમ અને બદ સંબંધથી શું શું ખરાબી થાય છે તે ઉપર તારું ધ્યાન ખેંચું છું.

## પ્રકરણ ૧૦ મું.

### સ્ત્રી મરદ વહેવાર.

“**Sex**—This little word covers half the happiness of mankind, and half the misery too. Sex is a cardinal fact of life and one of the prime movers of progress.” Profs: Geddes & Thomson.

“જાતી:—આ નાના શબ્દ ઉપર મનુષ્ય જાતનો અરધો સુખ દુઃખનો આધાર રહેલો છે. જાતી એ જીંદગીની અગત્યની બાબદ છે અને આગળ વધવાને માટેનું એક અગત્યનું સાધન છે.”

મારી દિકરી, હવે એક અગત્યની બાબદ ઉપર તારું ધ્યાન ખેંચું છું, જે સ્ત્રી અને મરદનો અંકેક સાથે કેવો વહેવાર હોવો જોઈએ તે વિષે છે. આ બાબદ ઘણીજ અગત્યની છે કારણ ઘણીક છોકરીઓએ મરદ સાથેનો નેક વહેવાર નહીં રાખવાથી અથવા એ બાબદની કેળવણી નહીં મળવાથી પોતાના નસીબનું, જીંદગીનું અને આયરનું નખખોદ વાળ્યું છે. આગળ કરતાં હાલમાં જાતિ વહેવાર દિનપરદિન વધતો જાય છે. જુવાન છોકરીઓને નિશાળે જવું પડે છે, હરવા ફરવા જવું પડે, કલાસોમાં જવું પડે છે, ચાકરનફરો સાથે વસવું પડે છે. હાલમાં આ રીતે છોકરીઓ અને મરદોને એકેકના સંબંધમાં વારંવાર આવવું પડે છે. મારી દિકરી તારી સંભાળ મારેથી સર્વે ઠેકાણે રાખી શકાતી નથી. તેથી મારેથી દુર હોય તો વખતે કોઈ ખરાબ મરદોના કુસલાગ્યાથી આડે માર્ગે ન જાય તે માટે જુરા મરદોથી કેમ દુર રહેવું, મરદ સાથના બદ-વહેવારથી કેમ દુર રહેવું અને તેઓ ભોળી છોકરીઓને કેમ ફસાવે છે, અને તેઓની આખર ધજતની અને પવિત્રાઈનું કેમ નખખોદ વાળે છે તે વિષે ઘણીજ અગત્યની સલાહ તને આપું છું તે તારી છાતી ઉપર કોટરી રાખજે. પહેલાં તને મરદ સાથના બદ વહેવાર કેવા હોય છે તેના દાખલા દલીલો સાથે જણાવું છું અને બદ વહેવારથી નીતિનું અને

શરીરનું નખખોદ કેમ વાળે છે, શું દુઃખ દરદો થાય છે તેની સમજણ આપું છું તે ખુબ ધ્યાનથી મનમાં રાખજે.

## જાતિની ઉત્પત્તિનો ભેદ.

આગળ જણાવ્યા મુજબ પહેલાં નર અને નારી જાતિ સાથે જોડાયેલાં હતાં. પણ પાછળથી બે જાતિ છુટી પડી. નર અને નારી જાતિ છુટી પડવાનું કારણ શું? એ સવાલોની હવે તપાસ કર્યે.

જેમ વિજળી બે પ્રવાહની બનેલી છે, એક નેગેટીવ (Negative) અને બીજી પોઝીટીવ (Positive) અને જ્યારે આ બે પ્રવાહ સાથે મળે છે ત્યારેજ વિજળીની રોશની બળે છે, અને અંધારી રાતને બહુ-કદાર રોશનીથી આરાસ્તા કરે છે, તેમજ સ્ત્રી અને મરદનાં સામટાં કાર્યથીજ આ દુનિયાની બલીહારી, ખુબસુરતી અને જાળવણી ચાલુ રહી છે. આ બે જુદી જાતી પેદા કરવાનો સર્વેથી મોટો ભેદ તો માણસ જાતની વસ્તીનો વધારો કરવાની છે. એ સખબથી આ બે જાતી વચ્ચે ઘણુંજ આકર્ષણ કુદરતે પેદા કરીધું છે, જે વડે આ બે જાતી ઉમદા સદગુણોથી અકેકમાં આમેજ થઈ જઈ તેમાંથી બાળક ઉત્પન્ન થાય છે. બે જાતીના આવાં જોડાણને આપણે લગન કહીયે છીયે, અને આવાં જોડાણથી બે જાતી ભરથાર અને મહોરદાર તરીકે ઓળખાય છે, અને આવી રીતના બે જાતીના જોડાણને જાતી સંબંધી પવિત્ર વહેવાર ગણવો જોઈયે.

આપણે ઉપલી દલીલ વડે જાણ્યું છે કે બે જાતી પેદા કરવાનો કુદરતનો ભેદ એજ કે તેઓમાં ઉમદા સદગુણો ખીલે છે અને બાળકોની વૃદ્ધિ થાય. જો બે જાતીઓનો વહેવાર એવો હોય કે જે વડે તેઓમાં ઉમદા સદગુણો ખીલતા હોય તો તે પવિત્ર વહેવાર કહેવાય છે. જો બે જાતી પવિત્ર આકર્ષણથી લગનની પવિત્ર ક્રિયાથી અકેકમાં આમેજ થઈ બાળક પેદા કરવા સંગત કરે છે તો તે પવિત્ર સંગત કહેવાય છે.

## બદવહેવાર.

જે બે જાતી અકેકના સંબંધમાં આવતાં તેઓમાં હવસ અને દુર્યુષ્ણી લાગણી ઉત્પન્ન થાય તો બદવહેવાર કહેવાય છે. આપણે જાણ્યું તેમ બે જાતીનું જોડાણ અથવા અકેકમાં આમેજ થવાનું કાર્ય કુદરતે ફક્ત બાળકોની વૃદ્ધિ ખાતરજ નિર્મોણ કીધું છે, માટે જે કોઈ આવું કાર્ય લગનના પવિત્ર ગાંઠ વગર ફક્ત પોતાનો હવસ તૃપ્ત કરવાજ કરે તો તેને બદ સંગતનો અથવા જનાકારીનો અજીમ ગુનાહ કીધેલો કહેવાય છે.

મારી વહાલી દીકરી, અજીમ ગુનાહથી દુર રહેવાની દરેક કોશેષ કરજે. સ્ત્રીજાતીનો ઉંચો દરજ્જો આવાં નીચ કામથી બગાડતી ના અને તારી પાકદામાન તારા જીવ કરતાં વધુ કિમતી ધારીને સાચવી રાખજે, અને સ્ત્રીઓની પાકદામાન બગાડનારા યુવા મરદથી હમેશાં દુર રહેજે. પારકા મરદને તારા ભાઈ સમાન ગણજે અને તેમજ તેઓ સાથે વર્તજે. જ્યાંસુધી પરણે નહીં ત્યાંસુધી પવિત્રજ રહેજે અને તારી આવી પવિત્રાઈ અને પાકદામાન સાચવે તે માટે એ પવિત્રાઈનો બગાડો કેમ થાય છે તે વિષે તને પહેલાં વાકેફ કરું છું અને આવી બગડેલી છોકરીઓનું નખખોદ કેમ વળે છે તેના દાખલા રજુ કરું છું તે ઉપર ધ્યાન પુગાડજે.

બદવહેવાર કેમ ઉત્પન્ન થાય છે ?

બે સામી જાતી સાથે મળતાં તેઓમાં બદ લાગણી કેમ ઉત્પન્ન થાય છે તે હવે તપાસ્યે.

મૂખ્ય કરી આપણી બે છંદ્રિઓ આંખ અને કાન અને લાગણી વડે જાતીઓમાં બગાડો થાય છે. જે એક છોકરીએ પોતાની આ છંદ્રિઓને કાણુમાં રાખવાની અને લાગણીને પવિત્ર રાખવાની તરખીયત લીધી ન હશે તો સામી જાતિના શરિરના દેખાવો નજરે પડતાં અથવા સામી જાતીના લલચાવનારા શબ્દો કાને પડતાં તુરત તેઓની લાગણીમાં

બગાડો થાય છે અને આવી રીતે જુરી લાગણીતે વશ થાય છે તો તેઓ પોતાનો કાષ્ટ ખોલી દઈ બદ કરમ કરે છે. આ રીતે ધણીક છોકરીઓએ પોતાની પાકદામાન બગાડી છે, પોતાની આબરૂ ઈજ્જતની ધુળધાણી કીધી છે, માઆપોને હીનપસ્તીમાં નાખ્યાં છે. કેટલીકા હમેલ-દાર થઈ છે અને આવાં નીચ કામથી થયેલાં બાળકોનાં ખુન કીધાં છે, પોલીસ કેસો થયા છે, કેટલીકાએ જાતે આપઘાત કીધા છે. આવો એક બનાવનો દાખલો આપું છું તે ધ્યાનથી સાંભળજે.

## બદલહેવારથી પાયમાલ થયેલી છોકરીનો

### બોધકારક દાખલો.

એક ફસી ગયેલી છોકરીનો દયાજનક દાખલો એક કવિ દર્શાવે છે, જેનો ટુંક સાર નીચે પ્રમાણે રજુ કરવામાં આવે છે :—  
 “ત્યો એક દાખલો સ્ત્રીનાં દુઃખનો. તેણીને માઆપના લાડથી ઉધારવામાં આવી હતી, ગામડાંની શાંતિમાં તેણી જીંદગી ગુજારતી હતી. તેણી એવી તો ખુબસુરત, ભોળાં દીલની, સારા સ્વભાવની અને જુવાન હતી કે આપણી આંખથી આપણી મનશક્તિ શંકામાં રહેતી કે આપણે જે જોઈએ છીએ તે એક માંસ અને લોહીની બનેલી સ્ત્રી છે કે તેણી એક સંપૂર્ણ સ્ત્રી જાતિનું કુદરતી હવાઈ રૂપ છે. પણ તેણીની ખીલતી ખુબસુરતી થોડો વખત રહી, તેણીનું સુખ થોડો વખત રહ્યું. કારણ એક બદમાસે તેણીને જોઈ અને તેને બદખવાસથી નીચલા ફસાવવાના સજુનો તેણીના કાનમાં રેડ્યા. “તારો ઉપકાર એ મારી જીંદગી અને માઈ બેહશત છે. તારો ગુસ્સો માઈ દુઃખ, અને માઈ મોત છે.” તેણીને આવા લલચાવનારા અને ખુશામત્યા બોલની જાળથી તે ખુબસુરત ફિરેસ્તાના સ્વભાવ ઉપર જીત મેળવી. તેણીને ફસાવી અને આખરે તેણીને છોડી ગયો, કારણ તે એક હૈયે ખરો બદમાશ માણસ હતો, અને તે એવાં નીચ કામ કરતાં પસ્તાનો પણ ન હતો. તેણીના બાપે તરતજ તેણીની પાકદામાન ખોડેલી હાલત જોઈ, તેણીને

પોતાના ધરમાંથી કંઈયું હૈયું કરી શ્રાપ દષ્ટને કહાડી મુકી અને ધરમાં પાછી આવવા દીધી નહીં. એક ઉંચી ટેકરીપર ટાઢથી થયરતી તેણી ગઢ પણ તેણીનું બચ્ચું ટાઢથી મરણ પામ્યું. તે બચ્ચાંનાં આંખમાંનાં આંસુ પણ બરફ જેવાં બંધાઈ ગયલાં હતાં. અને તેઓની ઉપર સુરજનાં કીરણ પડવાથી ચમકતાં હતાં. તે લાચાર બાળકના હાથે ઠંડાગાર થયલા ધાસપર પડેલા હતા, પણ પેલી દુઃખના દરિયામાં મરકાવ થયેલી માતા ગાંડી થઈ ગઈ અને પોતાના બચ્ચાંને જરા પણ દરકાર કર્યા વગર ત્યાં મુક્યું. વસંત રૂતુમાં તેણી થોડાં ધાસનાં તણખલાં એકઠાં કરતી અને જ્યારે કોઈ તેનું કારણ પૂછતાં ત્યારે તેણી હસતી અને કહેતી “ધાસ તો મારી બહેનો છે, જ્યારે હું મરી જઈશ ત્યારે મારી ધોરની પાસમાંની એ ધાસ કરશે.” તેણી પોતાના ફસાવનાર અથવા પોતાના બાપ, મા, બચ્ચાં, બહેસ્ત, દોઝખ અને ખોદા કોઈને વિષે કાંઈ બોલતી હતી નહિ. એકાંત જગ્યામાં ચાલતી હતી અને પેલાં સુકકાં ધાસ સાથે વાત કરતી. જ્યાં સુધી તવાઈ ગઈ ત્યાં સુધી એમ કીધું. તેણી પોતાનાં દુઃખ સિવાય બીજું દુનિયામાં કાંઈ જોતી હતી નહિ. અને તેણીની જીવાની તો જાણે છાયા જેવી થઈ ગઈ અને અફસોસ! બાજુ હાલતમાં તે બાપડી મરણ પામી!”

મારી દિકરી, આ દાખલા ઉપરથી બોધ લેજો. પરણ્યા અગાઉ પારકા મંદ સાથે કદી પણ આવો બદલવેવાર રાખતી ના. ઘણાક કારણોએ આવી ફિરેસ્તા જેવી છોકરીઓને કુસલાવીને બગાડી છે. યાદ રાખજો કે આવા દાખલાઓમાં સ્ત્રીઓનું જ નખખોદ વળે છે, મરદને કાંઈ ખમતું પડતું નથી. તે તો છોકરીઓને બગાડીને ત્યાંથી નાસી જાય છે. તેને ખુદા શિવાય બીજું કોઈ શિક્ષા કરતું નથી. યાદ રાખજો કે ઘણીક વખતે ફક્ત એકજ વખત એક છોકરી કોઈ મરદ સાથે સંગત કરે છે તો તેને હમેશ રહે છે, અને જ્યારે તેણીનું પેટ મોટું થાય છે ત્યારે લોકોમાં તેણીની ફજોતી થાય છે. માટે આવા જીવાનોથી ચેતજો, લોભાઈ જતી ના, તેઓના

એશકી દેખાતી, ખુબસુરતીથી, મીઠા મીઠા પુસલાવવાના શબ્દોથી લોભાઇ જતી ના, પણ આવા બદમાશો જ્યારે પણ તારા શરીર સાથે અથવા તારી લાગણી સાથે છુટ લેવાની માગણી કરે તો તેઓને ધિક્કારી કહાડી તેઓથી દુર રહેજે અને તારા આપ લાઇઓને જણાવી દેજે કે તેઓ તેને બરાબર ઠેકાણે લાવી મુકશે.

નિશાળો આગળ પણ આવા કોરગાઓ ફર્યા કરે છે. તેઓ કેટલીક વખત ખરાબ છોકરીઓને નીશાળે અથવા કલાસોમાં શીખવા મોકલે છે અને તેવી ખરાબ છોકરીઓ મારફતે બીજી સારી છોકરીઓને પુસલાવે છે, અને બપોરના રંગની વખતે અથવા સાંજે છોકરીઓને ફસાવવા લઇ જાય છે. માટે બનતાં સુધી કોઇ પારકી છોકરી સાથે અથવા છોકરા સાથે નીશાળ છોડી કોઇ અબજાને ધરે જતી ના. તેઓ ગમે તેવા કાલાવાલા કરે તોપણ જતી ના. કેટલીક ખરાબ થયલી છોકરીઓ અને સ્ત્રીઓ તને લલચાવી પોતાને ધરે બોલાવશે અને તને ત્યાં એકલી હોવાથી તેઓ પુસલાવી તને જોરજુલમથી બીજા ત્યાં રાખેલા કોરગાઓ વડે બગાડવશે. માટે કોઇથી અબજા છોકરીઓ અને સ્ત્રીઓને ધર જતી ના, કોઇ પારકા જુવાન સાથે પણ ફરવા જતી ના પણ નીશાળેથી પાધરી ધરે આવજો.

## બદવહેવાર.

### ગર્ભનો અટકાવ કરીને.

વળી એક બીજી બદી હાલમાં જુવાનોમાં ચાલુ થઇ છે જેથી પણ તને બચાવવા માટે સલાહ આપવાની ખાસ જરૂર છે.

આપણે જાણ્યું તેમ સ્ત્રી અને મરદ એ બે જાતી બનાવવાનું મુખ્ય કારણ બાળકોને પેદા કરવાનું છે અને તે માટે સ્ત્રી અને મરદનાં લગન થાય છે. પણ કેટલાક જુવાનો કુદરતના આ કાયદાને માન આપતા નથી અને બાળક પેદા કરવા ખાતર અકેકની સંગત કરતા નથી પણ પરણ્યા વગર પોતાના હવસને તૃપ્ત કરવા કરે છે. અને અકેકની આવી હવસી

સંગત કરે છે અને બાળકનો અટકાવ કરે છે. આ બધી ધણી જાણુન છે જેની હાલની તખીખી વિદ્યાની શોધખોળ વડે તને સમજણ આપું છું. જ્યારે એક મરદ અને એક ઓરત એકેકની સંગત કરે છે ત્યારે તેઓનાં જનન અવયવમાંથી પદાર્થ નિકળે છે. આ વખતે સ્ત્રીના ગર્ભસ્થાનનું મોંહ ખુલે છે જેમાં મરદનું વીર્ય અથવા ખીજનું એક ટીપું દાખલ થાય છે અને પાછું ગર્ભસ્થાનનું મોંહ બંધ થઇ જાય છે. એ વખતે સ્ત્રીનું ખીજ પણ ગર્ભાશયમાંથી નિકળે છે અને મરદનાં વીર્ય સાથે ગર્ભસ્થાનમાં આમેજ થઇ જાય છે ત્યારે સ્ત્રીને ગર્ભ રહે છે. આવી રીતે મનુષ્યનું ખીજ આવી સંગતથી ઉત્પન્ન થાય છે એ ખીજ પહેલા ઘણુંજ સુક્ષ્મ જેટલું ધન્ય જેટલું બારીક હોય છે જે વધીને બાળક થાય છે. કેટલીક વખતે આવી સંગતમાં સ્ત્રીને મરદનો પદાર્થ ગર્ભસ્થાનમાં દાખલ થતો નથી તેથી ગર્ભ રહેતો નથી.

હાલમાં કેટલાક અનીતિમાન જીવાનીયાઓ પરણ્યા વગર બદલેવાર એકેક સાથે રાખે છે, અને સ્ત્રીને હમેલ રહે નહીં તેથી આવી બદસંગતની વખતે સ્ત્રીના ગર્ભસ્થાનનાં મોંહ નજીક રખર અથવા ખીજ ચીજ મુકે છે અથવા મરદો પોતાની ઇન્દ્રીઓ ઉપર કાઠળી પહેરે છે કે જેથી મરદનો પદાર્થ સ્ત્રીના ગર્ભસ્થાનમાં દાખલ થાય નહીં અને સ્ત્રીને હમેલ રહે નહીં. આ રીતની સંગત ઘણી નુકસાન કરનારી છે. પહેલાં તો સ્ત્રી અને મરદનો જીવન રક્ષક પદાર્થ બરબાદ કરવામાં આવે છે. ખીજનું આ રીતે સંગત કરવાથી આ જીવનરક્ષક પદાર્થ પુરતા ખુલાસાથી સમજી બહાર નિકળતો નથી પણ થોડોક ભાગ બંનેના અવયવમાંથી બહાર નિકળતો રહી જાય છે અને તેઓના શરીરની અંદર રહેવાથી કાલવા માંડે છે, માટે એ સંગત અકુદરતી કહેવાય, સંપુર્ણ કહેવાય નહીં.

જ્યારે સ્ત્રી અથવા મરદ તેઓને પેદા કરવાના અવયવની વચમાં રખર અથવા ખીજ વસ્તુઓનો પરદો કરી અટકાવ કરતાં નથી ત્યારે સ્ત્રી અને મરદના અવયવ ખુલાસાથી એકેકના સંબંધમાં આવી, આ પદાર્થ પુરતા ખુલાસાથી જોઇયે તેટલા પ્રમાણમાં બહાર નિકળે છે અને



અકેકના પદાર્થ અકેકનાં જનન અવયવને લાગવાથી અકેકના જુસ્સાની ગરમીને ઠંડી પાડે છે. આ સંગત સંપૂર્ણ સંગત કહેવાય છે. જ્યારે બાળકનો અટકાવ કરનારી સંગતમાં રબર અને બીજી ચીજનો ઉપયોગ કરવાથી મરદનો જનન અવયવ સ્ત્રીના ગર્ભસ્થાનના સંબંધમાં બરાબર નહિ આવવાથી તેઓનો પદાર્થ પુરતા ખુલાસાથી બહાર નથી નિકળતો તેથી એ પદાર્થનો જે ભાગ અંદર અવયવમાં ખેંચાઈ રહે છે, અને તે ખેંચાઈ રહેલો પદાર્થ મુરદાલ અને ખરાબ થઈ લોહીમાં ફરે છે ત્યારે લોહીમાં બગાડો થાય છે અને હવસ વધારે ઉશ્કેરાય છે. વળી બન્નેને આવી સંગતથી પુરતો સંતોષ પણ મળતો નથી. આ રીતે જે પદાર્થ શરીરમાં ખેંચાઈ રહે છે તે મુરદાલ અને કાઢેલો બની લોહીમાં ફરહર કરે છે. જે પ્રમાણે દુધમાં ખટાશ નાખવાથી દુધ ફાટીને ગાંગડાવાળું થાય છે તેજ પ્રમાણે આ મુરદાળ પદાર્થ લોહીમાં દાખલ થઈ લોહીને ખડખડાઈ બનાવે છે. જે લોહીની ઉપર શરીરની તંદ્રોસ્તીનો મોટો આધાર રહે છે તેજ લોહી આ રીતે બગડે છે ત્યારે આખાં શરીરમાં બગાડો થાય છે. આ ઝેરી લોહી સેવટે કમરના કાંથાને અને બેજાંને ઇજા કરે છે. ઘણીક વખતે આવાં માણસોને લકવો (Paralysis) થાય છે. કેટલાકોને રૂમે-ટીઝમ, પઠરી, ગુરડાનાં દરદો અને કલેજાંનાં દરદો થાય છે, કેટલાકોને માથાંની દુખારો અને અંધાપો થાય છે, આવી અપૂર્ણ સંગતથી સ્ત્રીને પણ હરકત થાય છે.

જે જીવાન છોકરીઓ પરણ્યા વગર મરદની સંગત કરે છે અને હમેલનો અટકાવ કરવા ગર્ભસ્થાનનાં મોંહ ઉપર રબર વગેરે મુકે છે કે જેથી ગર્ભસ્થાનનો ભાગ જે ગરમ થાય છે તેની ઉપર મરદનો પદાર્થ પડતો નથી તેથી સ્ત્રીના ગર્ભસ્થાનમાંથી તેણીનો પદાર્થ સધળો ખુલાસાથી બહાર નિકળતો નથી પણ થોડો અંદર ખેંચાઈ રહે છે અને એ પદાર્થ મુરદાળ બની, કાઢી ને લોહીમાં ફરહર કરે છે. કલેજાં આ ઝેહરી પદાર્થમાંનું ઝેહર ચુસી લે છે અને આ મરણ પામેલો ઝેરી પદાર્થ હોજરીને બહાર કઢાડવો પડે છે જેથી હોજરીની બીમારી

ચાલુ થાય છે અને પાચન શક્તિનો બગાડો થાય છે. સ્ત્રીનાં શરીરમાં આ મરણ પામેલાં લોહીનાં આણુ ભરપુર થઈ જાય છે ત્યારે જીવન-શક્તિ આ મુરદાલ ચીજને બહાર કઢાડી નાખવાની કોશિશ કરે છે, ત્યારે આ મરણ પામેલા ઝેરી આણુ આ સ્ત્રીની છાતી (થાન) માંની ખાંચા ખાંચાવાળી જગ્યામાં ભરાઈ જાય છે; કારણ સ્ત્રીના થાનનો અંદરનો ભાગ ખાંચા ખાંચાવાળો હોય છે. આ મરણ પામેલા ઝેરી પદાર્થ થાનમાં એકઠો થાય છે તેઓ ઘણાં કઠણ માલમ પડે છે. આ મુરડાળ પદાર્થ મોટા જગ્યામાં લાંબો એકઠો થાય છે. સ્ત્રીને હવે દુખારો થવા માંડે છે, તખીખને બોલાવવામાં આવે છે જે જણાવે છે કે થાનમાં નાસુર (કેનસર) થયું છે અને પછી તે થાન કાપી નાખવું પડે છે. તખીખો આવી રીતે નાસુર કેમ થાય છે તે જણાવી શકતા નથી અને જાતુચોથી થાય છે એમ જણાવે છે; પણ ડાક્ટર મેટ્રીલ કીઠ એમ. ડી. નાં મત મુજબ નાસુર (કેનસર) થવાનું એક કારણ આ પ્રકારની હલકી જાંદગી છે. જ્યારે હવસ ઉસ્કેરાય છે અને તેને કાણુમાં રાખવામાં આવતો નથી તો પછી આ દરદના ભોગ થવું પડે છે. મરણ પામેલો ઝેરી પદાર્થ શરીરમાં એકઠો થાય છે અને તે બહાર નિકળવાની કોશિશ કરે છે. આ ઝેરી પદાર્થ જ્યારે ગર્ભસ્થાનમાં દાખલ થાય છે ત્યારે ગર્ભસ્થાનનું નાસુર (કેનસર) થાય છે પણ જ્યારે આ પદાર્થ થાનના ભાગમાં એકઠો થાય છે ત્યારે થાનનું નાસુર થાય છે. નાસુર તો લોહીના ઝેરી પદાર્થમાંથી થાય છે. જે સ્વચ્છ ખોરાક અને સદગુણી જાંદગી ગુજરવામાં આવે તો કેનસર કદી થાય નહીં. એજ પ્રમાણે આવી અકુદરતી સંગતથી ગર્ભસ્થાનની વસુરી, ગુરડાનાં દરદો, ઇમેટીઝમ વગેરે દરદો પણ થાય છે.

વળી ઘણાક જીવાનો હાલમાં ખરાબ ધંધો કરનારી વેશીયા સ્ત્રીને લાં રાત્રે ભટકે છે. આવો ધંધો કરનારી વેશીયા સ્ત્રીઓમાંની ઘણીકને પરમે અથવા આગરનો ચોપી રોગ, કોઈને જાહેરમાં અને કોઈને ખાતેનાં હોય છે, કારણ એમાં પણ કુદરતની ભારે શિક્ષા એઓને થાય છે,

**વેશ્યા સ્ત્રી:—**વેશ્યા સ્ત્રીનું શરીર ઝેહેરી અને ચેપી રોગવાળું હોય છે. એમ ધારો કે એક માણસને જખરદસ્તીથી આખો દિવસ આઠથી દસ વખત ખવરાવામાં આવે તો તેની હોજરીની હાલત કેવી થાય? કેટલી ચીજો તેને ખાવા ગમે, કેટલી ચીજો તેને ખાવા ન ગમે તે છતાં ખાવી પડે, લુખ લાગી ન હોય તે છતાં ખાવી પડે. હોજરી ભરાઈ ગઈ હોય તે છતાં ખાવી પડે, તો આવા માણસને કેટલો કંટાળો લાગે અને શરીરને કેટલું દુઃખ થાય, તેની હોજરીમાં કેટલો બગાડો થાય, અને શરીરમાં ઝેહેરી પદાર્થ ફરી વળી ધણીક દરદો ઉભરી નિકળે છે. આવીજ હાલત અનીતિનો ધંધો કરનારી વેશ્યા સ્ત્રીની હોય છે. પૈસા મેળવવા ખાતર એક અનીતિનો ધંધો કરતી સ્ત્રી એક દીવસમાં ધણીક ધુરા માણસોની હવસી સંગતો કરે છે, જેથી શરીરનાં જ્ઞાનતંતુ અને અવયવો ચાલુને ચાલુ ઉશ્કેરાયલી હાલતમાં આવે છે. અવયવમાંથી પદાર્થ ધણી વહે છે, ગર્ભસ્થાન બગડી જાય છે, જ્ઞાનતંતુ ચાલુ ઉશ્કેરાયલાં રહેવાથી લોહી ઝેહેરી થાય છે. ગરમીનું દરદ લાગુ પડે છે, આ દરદ ધણુંજ ઝેહેરી, ચેપવાળું અને દુઃખદાયક થઈ પડે છે અને આવી સ્ત્રી ઝેહેરી અને અપવિત્ર થાય છે અને આવાં બદકરમની ભારે શિક્ષા ભોગવે છે. આવી સ્ત્રીઓ પોતે દુઃખી થાય છે એટલુંજ નહીં, પણ પોતાનો ચેપી રોગ ધણીક નિર્દોશ સંસારમાં ફેલાવે છે અને આ રીતે વેશ્યાની સંગતમાં ફસેલા મરદો મારફતે ધણીક પરણેતરો અને બાળકો દુઃખી અને એવાં જથ્થુન દરદોનાં ભોગ થાય છે.

આ વેશ્યા સ્ત્રીઓને ત્યાં જે મરદો જાય છે તેઓ દરેકને આ ચેપી રોગ કાઢને થોડા અને કાઢને ધણી પ્રમાણમાં લાગુ પડેલો હોય છે, અને આવા બદ જીવાનોજ મોટે ભાગે ધણીક સદગુણી છોકરીઓને બગાડે છે. આવા ચેપી રોગવાળા જીવાનો સાથે કાંઈ પણ છોકરી એક વખતે પણ જો સંગત કરે છે તો આ છોકરીને પણ પરમો અથવા આનંદનું દરદ લાગુ પડે છે, જેથી તે છોકરીને ધણી દુઃખ દરદો લાગુ પડે છે.

અને પરણેલી જીંદગીમાં પણ પોતે અને પોતાનાં બાળકો અને પોતાના બરથારને દુઃખી દરદી બનાવે છે, તેણીનાં બાળકો પણ દુઃખ દરદેવાળાં અને માદાં પેદા પડે છે અને આવું કુટુંબ સંસારી સુખ ભોગવી શકતું નથી. કેટલાક તખીઓ જણાવે છે કે હાલમાં સેંકડો છોકરીઓ આવા બદવહેવારને લીધે એપી આબરનાં દરદેના ભોગ થઇ પડી છે.

માટે મારી દિકરી, કોઇખી મરદ સાથે બદવહેવાર રાખતી ના, નહીં તો કુદરતની ભારે શિક્ષા આ રીતે ખમવી પડશે, પરણ્યા અગાઉ આવો બદ વહેવાર કોઇખી મરદ સાથે રાખતી ના અને પરણ્યા પછી હંમેશ તારા બરથારનેજ વફાદાર રહેજે. તારી પાક દામાન અને વફાદારી એજ એક સ્ત્રીનો સર્વેથી મોટો સદગુણ અને જીવતર છે તે સાચવી રાખવાની હમેશાં કોશેશ કરજે.

હવે એક સ્ત્રીએ પોતાની પાકદામાન સાચવવા શું કોશેશ કરવી જોઇએ તે વિષે હવે પછીનાં પ્રકરણમાં જે સલાહ આપું છું તે ઉપર ધ્યાન આપજે.

### પ્રકરણ ૭ મું.

સ્ત્રીની પાકદામાન એજ સ્ત્રીનો ખરો શણગાર  
અને સત્યજીવન છે.

### Sexual Purity.

“So dear to heaven is saintly chastity, that when a soul is found sincerely so, a thousand leveried angels lackey her.”—MILTON.

“મીનોઇ દુનિયામાં સાધુની પવિત્રતા એટલી તો વહાલી છે કે, જ્યારે એવો આત્મા ખરેખરો માલમ પડે છે, ત્યારે હજારો ફરેસ્તાઓ સુંદર પોશાકમાં સજ થઇ તેની ખીદમતમાં હાજર રહે છે.”—મીલ્ટન.

“Chastity, the lily of virtues, makes men almost equal to angels. Nothing is beautiful but what is pure, and the purity of men is Chastity.”

ST. FRANCIS OF SALES.

“પવિત્રતા, એ સર્વે સદગુણોની લીલી ( પુલ ) છે અને માણસને લગભગ ફિરેશ્તા જેવાં બનાવે છે. પવિત્રતા સિવાય બીજું કંઈ પણ સુંદર નથી અને માણસની અશોષ એજ પવિત્રતા છે.

The chaste heart is like the mother pearl, that can receive no drop of water but such as comes from heaven; for it can accept of no pleasure but that of marriage, which is ordained from heaven.....”

“જે પ્રમાણે મોતીની છીપ ( સમુદ્રના પાણીમાં રહે છે તે છતાં તે પાણી અંદર લેતું નથી ) પણ ફક્ત આકાશમાંથી પડતું પાણીનું ટીપું અંદર લે છે, તેજ પ્રમાણે પવિત્ર હૈકું લગનની મોજ જે કુદરત તરફથી નિર્માણ થય છે તે સિવાય બહારની મોજ ભોગવતું નથી.”.

“One of the most important aims of humanity is the education of chaste women”-LEO TOLSTOY.

“ માણસ જાતની સર્વેથી મોટી નેમ એ સ્ત્રીને પતિવ્રતાનું શિક્ષણ આપવાનું છે.”

મારી દિકરી, મારી જીંદગીની મોટી નેમ તને એક પાકદામન અને પતિવ્રતા સ્ત્રી બનાવવાની છે કારણ એજ એક સ્ત્રીનો ખરો શાણગાર છે અને સત્યજીવન છે.

હિંદી સ્ત્રીઓ શરીરનો શાણગાર કપડાં અને ઝવેરાતથી કરે છે તેમાં મોટો ભેદ સમાયલો છે. અસહના પુરાણા કાળમાં દેવદાસીઓ પોતાનું સર્વસ્વ પોતાના દેવને અર્પણ કરતી હતી, કોઈ મરદ સાથે

પરણતી હતી નહીં અથવા બદલેવાર રાખતી હતી નહીં, પણ પોતાના દેવની ભક્તિમાં વખત ગુમરતી હતી. તેઓ વારંવાર સુંદર શણગાર કરી મોટી મોટી સભાઓમાં ગાયણુ ગાતી અને નાચતી હતી. તેઓ પોતાના શણગારમાં, ગાયણુમાં અને નાચમાં પવિત્રતાના ઉમદા શિક્ષણો મરદોને આપતી હતી. તેઓને શણગાર ગાયણુ અને નાચથી મરદો ઉપર એવી તો અસર થતી કે તેઓ સ્ત્રીજાતી તરફ બદલવસી વિચાર કરતા ન હતા પણ તેઓને દેવતાઈ માની તેઓ તરફ ભક્તિભાવ દેખાડતાં. આવી દેવદાસીઓથી શીખતા હતા. તેઓ શણગારવામાં આંખને આંજતાં હતાં જે દેખાડતાં કે રાત દિવસની દેવની ભક્તિથી તેઓને એવું આંજન મળ્યું છે કે તે આંખો જે મરદો ઉપર પડતી તેઓમાં ભક્તિભાવ ઉત્પન્ન થતો હતો અને તેના તેજથી હવસ બળી જતો હતો. કાનમાં એરીંગો પહેરતી જેથી એવું જણાવતી કે કાનની અંદર ઇશ્વરના પવિત્રતાનાં શિક્ષણો હમેશાં તેઓને સંભળાતાં હતાં અને તેની યાદ ચાલુ રાખવાના ચિન્હ તરીકે એરીંગ પહેરતાં હતાં. નાકની અંદર નખી પહેરતાં જે એવું દેખાડતાં કે જે સ્ત્રીએ પાકદામાન સાચવી છે તેણીનું નાક શણગારેલું છે, અને નાક વગર સ્ત્રી બદ-સુરત દેખાય છે તેજ પ્રમાણે પાકદામાન ખોહેલી સ્ત્રી રદબાતલ થાય છે. ગળાંની અંદર સોનાની સાંકળી અથવા ઠંઠમાળા પહેરતી તે એવાં ચિન્હ તરીકે કે તેણી ધર્મની સાંકળથી જીંદગીની સાંકળને એકત્ર કરતી હતી યાને જીંદગી સુધી ધર્મને પગવાર પણ તણ દેતી ન હતી. હાથમાં બાંગડી પહેરતી તે ઇશ્વરનાં નામથી ધર્મદાન નાચાર બેચારને કરવા માટે, અને પગમાં ઝાંઝર બાંધી છુમ છુમ ચાલતી કે તેણીના પગડીયાંના અવાજથીજ મરદોના મનમાંથી દુર્યુણી વિચાર દુર થતા હતા. જેમ છુમ છુમ અવાજથી જનજનવર સાંપ નહાસી જાય છે, તેજ પ્રમાણે આવા અવાજથી ખાસ કરી નાચતી વખતે મરદોના મનમાંથી ગુરા વિચારો નહાસી જતા હતા, અને સુંદર પોશાકથી શરીરને શણગારતી તે એવાં ચિન્હ તરીકે કે એક પવિત્ર સ્ત્રીનું પાક

જીંદગીથી શરીર એવું તો તંદરોસ્ત બને છે કે તે ખુબસુરત દેખાય છે અને પવિત્રતાનો પમરાટ તેણીના શરીરમાંથી નિકળી ચોતરફ ફેલાય છે. આ દેવદાસીઓના ભકિતભાવ અને ઉમદા શિક્ષણોનાં ગાયણો અને નાચથી મરદો ભકિતમાં લીન થઈ જતા હતા અને સ્ત્રીઓને દેવતાધરૂપ માની નમન કરતા હતા.

મારી દીકરી, તું આ દેવદાસી માફક તારી પવિત્રાઈથી મરદોને પાક બનાવતી અને સ્ત્રીઓ તરફ ભકિતભાવ ધરાવતા તેઓને બનાવતી જોવાને માટે મારી આ જીંદગી તને અર્પણ કરવા ઇચ્છું છું.

તું જ્યારે પણ તારા શરીરનો શલુગાર કરે ત્યારે એ શલુગારનો ભેદ જે મેં તને જણાવ્યો છે તે ઉપર હંમેશાં ધ્યાન પુગાડજે. તારી પવિત્ર જીંદગીથી તારા અહેરાતું તુર, તંદરોસ્ત શરીરની શોભા, અને એવા પાક શરીરમાંથી નિકળતો પમરાટ એવો નિકળશે કે સાદા પોશાકમાં પણ તું એવી સુંદર દેખાશે કે આવા બહારના શલુગારની કાંઈ જરૂર પડશે નહીં.

દરિયામાં મોતી કેમ પાકે છે? આકાશ ઉપરથી પડતાં સ્વચ્છ દવનાં ટીપાં પોતા અંદર લેવાજ મોતીની છીપ પોતાનું મોંહ ઉઘાડે છે. અને જેવાં આ દવનાં ટીપાં અંદર દાખલ થાય છે કે છીપ પોતાનું મોંહ બંધ કરે છે. આ ટીપાં આ છીપમાં રહી તેનું તેજ મેળવે છે અને તેના મોતી બને છે, એજ પ્રમાણે એક પતિવ્રતા સ્ત્રી પરવરદેગારના નિર્માણ થયલા પોતાના ખાવીંદ સિવાય બીજા કોઈ પણ પારકા મરદનું બીજ પોતાના ગર્ભસ્થાનમાં રાખતી નથી.

### શરીરની પવિત્રતા.

એક સ્ત્રીએ જે રીતની પવિત્રતા સાચવવાની છે-એક તો શરીરની અને બીજી મનની.

પાક દામાન સાચવવા શરીરની પવિત્રતા અગત્યનો ભાગ બનવે છે. શરીરને પારકા મરદના હવસથી બગાડવા દેવું નહીં એજ ખરી પાકદામાન છે.

માટે મારી દિકરી, પારકા મરદોને તારા શરીર સાથે કંદી પણ છુટ લેવા દેતી ના, એવા હલકા મરદોથી દુરજ રહેજે, નહીં તો શરીરની પવિત્રાઇ ખોલી દેશે.

મરદ અને ઓરતનાં શરીરો કાચના જેવાં છે, જેઓને ભાંગવાની ધાસ્તી વગર સાથે લઇ જવાઇ શકાતાં નથી, અકેકને સાથે અડાવી શકાતાં નથી, તેઓ બે એક જાતનાં ફળો જેવાં છે જે જે અકેકને અડે છે તો ગમે તેવાં સારા હોય તોપણ બગડે છે. અથવા તો એક વાસણમાં રહેલાં પાણી જેવાં છે જે ગમે તેવું તાળું હોય છે પણ તેને જ્યારે જનવર અડકે છે તો તેની તાજગી જતી રહે છે. તેથી મારી દિકરી તારા શરીરને પારકા મરદના શરીર સાથે અલગવા દેતી ના, નહીં તો શરીરની પવિત્રાઇનો નાશ થઇ જશે, અને શરીરને આવી રીતે ખગાડશે તો તે ગમે તેવી રીતે નાહવાથી અથવા સાબુ લગાડવાથી પવિત્ર થઇ શકશે નહીં.

મારી દિકરી, આવી રીતે છુટ લેતા બદ મરદોથી હંમેશાં દુર રહેજે, તેઓને તારા શરીર સાથે છુટ લેવા દેતી ના, કારણ મીઠાં બદામના ઝાડને એક બકરો પોતાની જીભ લગાડે છે ત્યારે તે ઝાડ કડવું થઇ જાય છે, તેજ પ્રમાણે આવા બદ મરદોનાં શરીરમાંથી, આંખોમાંથી, અને મોઢમાંથી એવો તો અપવિત્ર પ્રવાહ અણુદીઠ રીતે બહાર પડે છે કે તારી પવિત્રાઇનો તે જલદી નાશ કરી નાખશે અને તને બદફેલીમાં ફસાવી નાખશે.

ફળો જ્યારે આખાં હોય છે ત્યારે તેઓને ધાસમાં, રેતીમાં અને પાદમાં કાઢતાં સાચવી રખાય છે, પણ એક વખતે તેઓને કાપવામાં કે ભાંગવામાં આવે છે તો તેઓને કાઢતાં સાચવી શકાતાં નથી, શિવાય કે તેઓને શાકરના શિરામાં મુરબો કરી રાખવામાં આવે, તેજ પ્રમાણે જેઓ પોતાની પવિત્રાઇ ખોલી દે છે તેઓને બંદગી અને ભક્તિથી વધુ બદફેલીથી બચાવી શકાય છે.

### મનની પવિત્રતા.

જે છોકરીઓ મનની પવિત્રતા રાખતી નથી તેથી પણ પોતાની



પાકદામાન ખોહી દે છે. માટે મનની પવિત્રતા કેમ બગડે છે અને તેથી પાકદામાન કેમ ખોહી દેવાય છે તે વિષે સમજણ આપું છું તે પ્રુપ્ત રીતે ધ્યાનમાં રાખજે કે જેથી અપવિત્ર થવાનો સંભવ કદી રહેશે નહીં,

આગળ જણાવ્યું તેમ મૂખ્ય કરી આપણી બે ઇન્દ્રિયો આંખ અને કાન વડે લાગણી બગડે છે. જ્યારે મરદજાતીના અવયવો નખ હાલતમાં નજરે પડે છે, ખરાબ ચેનચાળા નજરે પડે છે અથવા પુસ્ત-લાવનારા શબ્દો કાને પડે છે ત્યારે જો લાગણી ઉપર કાબુ રાખવામાં આવતો નથી તો એક સ્ત્રી બદકરમ કરે છે અને પોતાની પાકદામાન ખોહી દે છે, જો આવા વખતે લાગણીઓ ઉપર કાબુ રહેતો ન હોય તો તુરત આવા દેખાવો અને મરદોથી દુર થઈ જવું, અને અંદગી કરતી અથવા કોઈ બીજાં કામકાજમાં મશગુલ થઈ જવું.

જો આવા બનાવોમાં લાગણી બગડતી હોય તો જાણવું કે આંખ, કાન અને લાગણી ઉપર કાબુ આવ્યો નથી અને તેઓને કેળવવાની ખાસ જરૂર છે.

એક છોકરીએ આંખને એવી રીતે કેળવવી જોઈએ કે એક મરદનું શરીર અથવા અવયવ પછી તેઓ નખ હાલતમાં પણ હોય તો તે નજરે પડતાં શરીરમાં ભુરી લાગણીઓ ઉત્પન્ન થાય નહિ. જો લાગણીનો બગાડ થતો હોય તો દુરથી આવા દેખાવો નજરે પડતાં તે હીંમતથી જોવા, શરમાઈ જવું નહીં. વારંવાર આવા દેખાવો નજરે આવતાં લાગણીઓ ઉપર કાબુ આવશે અને લાગણી બગડતી અટકશે. દરેક સ્ત્રીને કુટુંબની માંદગીમાં એક નર્સ તરીકે હમેશાં કામ પડે છે, માટે ધણીક સ્ત્રીઓને મરદ બિમારોની સારવાર કરતી વેળા હોસ્પિટલોમાં આવા દેખાવો માટે ખાસ શિક્ષણ આપવામાં આવે છે.

હાલમાં કેટલાક વિદ્વાનો “જાતિ સંબંધી કેળવણી” નિશાળોમાં દાખલ કરવાનો વિચાર કરે છે જ્યાં મરદ અને સ્ત્રીના જનન અવયવોનું ખાસ શિક્ષણ આપવા ધારે છે. જેથી જીવાન વર્ગમાંથી ખોટી શરમ

દુર થાય અને એ અવયવોનો બદ ઉપયોગ કરતા અટકે અને તેને પવિત્ર રાખવાની કોશિશ કરે.

જો આવી તક ન મળે તો તબીબી પુસ્તકોતમાં જનન અવયવો વિષે ખુલાસા કરવામાં આવ્યા છે અને ચિત્રો આપ્યાં છે તે વાંચવા પણ આવા અભ્યાસથી લાગણીઓ અને વિચારો બગડવા દેવા નહીં પણ હંમેશાં તેઓને અંકુશમાં રાખ્યા કરવા. આવી રીતે આંખ અને લાગણી ઉપર કાળુ આવશે, અને બગડશે નહીં. કાનને એવી રીતની કેળવણી આપવી જોઈએ કે મરદો તરફથી ગમે તેવા લલચાવનારા શબ્દો, પછી પ્યારના કાં નહીં હોય, તે કાને પડતાં જરા પણ લાગણીને બગડવા દેવી નહીં અથવા કાળુ ખોહી દષ્ટ મરદને વશ થવું નહીં. ગમે તેવા મિઠા અને ખરાબ કામ માટે પુસલાવનારા શબ્દો કાને પડે તો તેથી લલચાઈ જવું નહીં પણ તુરત સાવચેત રહેવું, અને બાળવું કે આ શબ્દો તને બદીમાં ફસાવવા માટે બદમરદ ખોલે છે, તેથી એવા શબ્દોને વશ થઈ બદ કરમ કરવા ફસવું નહીં પણ એવા શબ્દ તરફ તીવ્રકાર બહેર કરવો અને તેને ઊલટી શિખામણ આપવી કે “હું તારી બેહેન જેવી લાગું અને મને બગાડવી એ તારી બેહેનને બગાડવા ખરાબરનો ચુનાહ તું કરે છે.” જેથી આ પુસલાવનારનું જોર તુટી જશે, અને જો વધુ કંટાળો આપે તો તારા માખાપ અથવા બાળ નેક મરદ અને સ્ત્રીઓને ખુલાસો કરી તેઓની મદદ લઈ તેને દુર કરવો.

વિચારો ઉપર એવો કાળુ રાખવો જોઈએ કે સામી જાતી તરફથી જે જે લલચાવનારા દેખાવો નજર આગળ આવે અને તેઓ તરફથી જે પુસલાવનારા શબ્દો કાને પડે તેથી મનમાં ખરાબ વિચારો ઉત્પન્ન થાય નહીં અને એવા ખરાબ વિચારો ઉત્પન્ન થવા માંડે કે ઝટ કહાડી નાખવા અને મનને થાને વિચારોને કોઈ બીજી બાજુ ઉપર રોકી દેવું અથવા બંદગી કરવી, અથવા કોઈ સાથે લલતી બાબતની વાત કરવા મંડી જવું. પણ આવા બદ વિચારોને મનમાં મૂળ લેવા દેવું નહીં, કારણ ખરાબ વિચારોને મનમાં દાખલ કરવામાં આવે અને પંપાળવામાં આવે તો તે મન

અને શરીરને નુકસાન કરે છે અને બદ કરમ કરાવે છે. જે પ્રમાણે આપણા ધરમાં કોઈ લુચ્ચો માણસ દાખલ થવા આવે તો તેની પુછ-પરછ કરી તેને દરવાજા આગળથીજ હાંકી કહાડવામાં આવે છે તો તે ધરમાં નુકસાની થતી અટકી જાય છે પણ આવા માણસને જો દાખલ કરવામાં આવે છે અને આશરો આપવામાં આવે છે તો તે બદ માણસ તે ધરમાં ચોરી લુટફાટ અને બદ કરમ કરે છે અને તે ધરને ઘણું નુકસાન પુગાડે છે, તેજ પ્રમાણે બદ વિચારોને મનમાં દાખલ કરવાથી અને પંપાળવાથી એક માણસનાં મન અને શરીરને નુકસાન પુગે છે અને તે પાછળથી બદકરમ કરે છે. તેથી મનના દરવાજા આગળ એવી તકેદારી રાખવી કે ખરાબ વિચાર દાખલ થાય નહીં અને જો દાખલ થાય તો તુરત ઘણા તીવ્રકાર સાથે બહાર હાંકારી કહાડવા, જેથી બદકરમ કરતાં બચી જઈ શકાશે. બદવિચારો આવતાં બંદગી કરવાથી અને ખુદા પાસે મદદ માંગવાથી પણ આવી બદલાલચો સામે થવાને શક્તિ મળશે, માટે મનની બગડેલી હાલત વખતે બંદગી કરવાની હમેશાં કોશિશ કરવી અથવા તો અશો માણસો અને ભકતોની જીંદગીના હેવાલો વાંચવા.

**ખોરાક :**—મન અને શરીરને પવિત્ર રાખવા સાદા ખોરાકની ખાસ જરૂર છે. જો વિચાર બગડતા હોય, હવશ ઉશ્કેરાતો હોય તો તીખો, ખાટો, મસાલેદાર ખોરાક ખાવો નહીં, ચાહ, કાશી, દારૂ, ગોશ્વનો ખોરાક લેવો નહીં તેમજ જરૂર જોગો અપવાસ પાળવો.

જો હવસ ઘણો ઉશ્કેરાતો હોય, ખાનગી અવયવ ઉશ્કેરાયલી હાલતમાં આવે તે વખતે તે ઉપર ઠંડું પાણી ખુબ રેડવું જેથી હવસ નરમ પડી જશે અને ખાનગી અવયવ શાંત થઈ જશે.

મારી દીકરી, આવી કોશિશોથી તું તારી પાકદામાન સાચવી શકશે. જે પ્રમાણે ગોલાબનું ફુલ સુંદર લાગે છે કારણ તેમાં સુંદર પમરાટ રહેલો છે, પણ જો એ પમરાટ જતો રહે છે અને તેમાં ગંધકી

આય છે તો એજ ગુલાબને સર્વે કાંઈ ધીકારે છે તેજ પ્રમાણે એક સ્ત્રીની સુંદરતા અને પમરાટ તેણીની પાકદામાનમાં સમાયલી છે પણ એક બગડેલી સ્ત્રી બદસુરત અને ગંધાતી માલમ પડે છે અને સર્વે તેણીને ધીકારે છે.

ગમે તેવી ખુબસુરત સ્ત્રી નાક વગર બદસુરત માલમ પડે છે, તેજ પ્રમાણે એક સ્ત્રીનું નાક એજ તેણીની પાકદામાન આખરૂંબજત છે અને તે વગર એક ખુબસુરત સ્ત્રી પણ નકડી અને બદસુરત લાગે છે.

મારી દીકરી, બદલાલચોથી દુર રહેવા અને ગમે તેવી આકૃતમાં પણ પાકદામાન સાચવી રાખવા માટે આપણા અશો જરથોસ્ત સાહેબનો દાખલો હંમેશાં ગોખી રાખજો. યજ્ઞશનેના ૧૯ મા હામાં જણાવ્યું છે કે અહેરેમને જરથોસ્ત સાહેબને જણાવ્યું કે “ઓ જરથોસ્ત તને સારી દુન્યાનું રાજપાટ આપું, તું તારી અશોષ છોડી દે.” ત્યારે આપણા જરથોસ્ત સાહેબે જણાવ્યું કે “અગર મારો તન અથવા જન છુટાં પડે, મારાં હાડકાંના ચુરેચુરા થઈ જાય તોપણ મારી અશોષ છોડીશ નહિ.” તેથી મારી દીકરી તારી સામે ગમે તેવી આકૃતો આવે, બદલાલચો આવે તોપણ તારી પાકદામાનને તણ દેતી ના. તારી પાકદામાનને દોલતથી અને તારા જીવથી પણ વધારે કિંમતી જાણજો અને સાચવી રાખજો, તો તું મિનોષ સુખ ભોગવી શકશે અને હજારો શીરેસ્તાઓ તને આશીષ દેશે અને તારી ખીદમત કરશે.

## પ્રકરણ ૧૨ સું.

### માયાપની સેવા.

માયાપ:—મારી દિકરી સંસારનું ખર્ચ સુખ ભોગવવા માગતી હોય તો પહેલાં માયાપની સેવા કરજો. માયાપની સેવા એ ખુદાની સેવા છે; કારણ માયાપ આ દુન્યામાં ખુદાના પ્રતિનિધિ તરીકે કામ બજાવે છે. જે પ્રમાણે આપણા હિંદુસ્થાનમાં રાજાનું કાર્ય આપણે “વાઘસરોય” કરે છે અને તેજ રાજાનો પ્રતિનિધિ અને સ્વરૂપ જેવો છે તેજ પ્રમાણે આ દુન્યામાં માયાપ એજ ખુદાનું સ્વરૂપ અને પ્રતિનિધિ છે. મારી દિકરી, વિચાર કર કે તુને આ દુન્યામાં હસ્તીમાં લાવનાર કોણ? તારાં માયાપ. માયાપ પોતાના શરીરના લોહીમાંથી અને તેના ભોગે તને પેદા કીધી છે, તું તેઓનાંજ માસ અને લોહી-માંથી પેદા થઈ છે.

તારી માતાએ નવ મહિના સુધી તને પેટમાં રાખી અને પોતાના લોહીમાંથી તારું પોષણ કીધું. નવ મહિના સુધી તને પેટમાં રાખવાથી તારી માતાને દેવી અડચણ અને વેદના ખમવી પડી હશે તેનો વિચાર કર.

જ્યારે આપણે લુખ્યા થઈએ છીએ ત્યારે કોઈ આપણને ખોરાક પુરો પાડે છે ત્યારે આપણે આભારની લાગણીથી તેનો ઉપકાર માન્યે છીએ. પણ વિચાર કર મારી બેટી કે તારાં માયાપનો આભાર કેમ વાળી શકશે? તારી માતાએ તને તરતરકારી અથવા બીજા ખોરાકથી તને પેદા કીધી નથી પણ ખુદ પોતાનાં લોહીથી તને પોષણ આપ્યું છે. નવ મહિના તું જ્યારે તારી માતાના પેટમાં હતી તે વખતે તેણીનું લોહી તારાં શરીરમાં નાળ્યા મારફતે ફરી તારાં શરીરને પોષણ મળતું અને તે ખીલતું હતું. વળી તને જન્મ આપતી વખતે તેણીને કેરી વેદના ખમવી પડે છે તે ઉપર ધ્યાન પુગાડ. તું જો એક સુવાવડખાનામાં જઈ જન્મ આપતી સ્ત્રીઓને તપાસશે ત્યારેજ તેઓનો જન્મ આપતી

વખતના દુઃખનો ખ્યાલ આવશે. વળી જન્મ આપ્યા પછી તેણી ચાળીશ દિવસ સુધી ખીજાના ઉપર રહી જે ખીમારી અને વેદના ખમે છે તે ઉપર ધ્યાન યુગાડ. જન્મ આપ્યા પછી તેણી કેટલો વખત સુધી નખળી અને યિમાર રહે છે એટલુંજ નહીં પણ ધણીક સ્ત્રીઓ સુવાવડની વેદનાથી મરણ પામે છે અને પોતાના કિમતી જીવનો ભોગ આપે છે. જે પ્રમાણે એક સીપાહ બચ્ચો (Soldier) પોતાના દેશનાં રક્ષણ માટે લડાઈના જખમોની વેદના ખમે છે અને લોહી અને જીવનો ભોગ આપે છે તેજ પ્રમાણે એક માતા પોતાના બાળકનાં રક્ષણ અને જન્મ વખતે પોતાના જનન અવયવના જખમો ખમે છે, લોહીનો અને કેટલીક વખતે જીવનો ભોગ આપે છે. જન્મ આવતી વખતે એક સ્ત્રી પોતે જીવતી રહેશે એમ ખાતરીથી કહી શકિત નથી. માટે મારી દિકરી તારી માતાના આવા ભોગ માટે તું તેણીની કેટલી આભારી છે અને આવો આભાર વાળવાને માટે તું તારી આખી જીંદગી તેણીને અર્પણ કરે તો પણ પુરતી કહેવાય નહીં. પણ એટલાંમાંજ તેણીની વેદના, કાળજી અને ભોગ અટકતા નથી. જન્મ આપી રહ્યા પછી વરસો સુધી તેણી પોતાના લોહીમાંથી બનતું દુધ પોતાની છાતીમાંથી તને પાય છે અને તને પોષણ આપે છે. આખો વખત તારી આગળ રહે છે. પોતાની ઉંઘ અને આશાયશનો ચાલુ ભોગ આપે છે, દિવસે તેમજ રાત્રે પણ તને રાહત આપવા કાળજી રાખે છે, ત્યાર પછી તને ખાતાં, ખોલતાં, ચાલતાં શિખવવાને માટે કેટલી મહેનત લેય છે. મારી દિકરી, તને પાળવા, પોષવા મોટી કરતાં તારી માતા પોતાના લોહીનો, જીવનો, આશાયશનો, ઉંઘનો કેમ ભોગ આપે છે તેનો ખ્યાલ હવે સારી રીતે આવ્યો હોય છતાં આવા ભોગનો બદલો તું આ દુન્યામાં કદી પણ પુરતો વાળી આપી શકશે નહીં. તારી માતાની આખી જીંદગી સુધી ખીદમત કરશે એટલું તો નક્કીજ છે કે સેવા કરશે તોપણ જે જેદમત અને જાતી ભોગ તારી માતાએ તારે માટે આપ્યો છે તે વાળી શકશે નહીં. માટે મારી દિકરી, તારી માતાને હંમેશાં સુખ અને

આનંદમાં રાખવાની કોશિશ કરજે. કારણ તેણીને સુખ મળશે તોજ તું સંસારનું સુખ ભોગવી શકશે. માણસજાતમાં ખામી તો હોય છે તેમ વણીક વખતે માતાઓ પણ ખામીવાળી હોય છે. પણ તેણીની ખામી તું જોતી ના, તેણી તરફથી કાંઈખી તને ખમવું પડે તે સર્વે શાંતિથી સહન કરજે, કારણ તેણીએ જે જે સહન કીધું છે તે સાથે સરખાવતાં તેણી તરફના દુઃખ છતાં તું તેટલું સહન કરી શકશે નહીં. માટે મારી દીકરી, ગમે તેવું દુઃખ પણ તને માતા તરફથી મળે તે છતાં તેણીની સેવા કરજે અને તેણીના આશીરવાદ મેળવવાની કોશિશ કરજે જેથીજ ધરસંસારનું સુખ ભોગવી શકશે. જે ધરમાં માતા અને ફરજંદ વચ્ચે કંકાશ હોય છે તે ધરમાં સંસારી સુખ હોતું નથી.

**પીતા:—**મારી દિકરી, તારા પીતા તરફથી તને સંસાર સુખ અને અને સગવડ કેટલી મળે છે તેનો ખ્યાલ કીધો છે? તું તારા પિતાના લોહી અથવા જીનથી પેદા થઈ છે. તારો પીતા તને દરેક રીતની ધરમાં સગવડ આપવા, કેળવણી આપવા, કપડાં, ખોરાક વિગેરે માટે રાત અને દિવસ જેહમત ખેંચે છે. પોતે તન અને મનનો ભોગ આપી રોજ કલાકોના કલાકો પોતાના ધંધા વેપારમાં મહેનત કરી સેંકડો રૂપિયા કમાઈ તને સગવડ આપવામાં તે પૈસા વાપરે છે. તને સારી કેળવણી આપવા માટે અને સંસાર સુખી કરવા, પરણાવવામાં તે કેટલો કાળજી મંદ રહે છે અને રાત દિવસ કેટલી જેહમત ખેંચે છે તે ઉપર ધ્યાન પુગાડ! તારા પીતા તરફથી જે સંસારી સુખ મળે છે તે ઉપર વિચાર કર અને આભારની લાગણી સાથે તારા પીતાને દરેક રીતનું સુખ અને શાંતી આપવાની તારી ફરજ હમેશાં અદા કરજે.

તારા માતપીતા તને હસ્તીમાં લાવવા અને પાળીપોષી મોટી કરવા રાત અને દિવસ શું શું જેહમત ખેંચે છે તે ઉપર તું ધ્યાન પુગાડશે તો માલમ પડશે કે માતપીતા ખરેખર આ દુન્યામાં ખુદાની સ્વરૂપ તરીકેજ કાર્ય બજાવે છે અને તેઓની સેવા કરવી એ ખુદાની સેવા કરવા બરાબર છે, અને તેઓને સુખ અને આનંદ આપવાથીજ

તું સંસારનું સુખ ભોગવી શકશે, પણ જો તું તેઓને દુઃખી કરશે તો કુદરતના શ્રાપ તારી ઉપર ઉતરશે અને તું સંસારનું સુખ ભોગવી શકશે નહીં એ ખાતરીથી યાદ રાખજે.

### પ્રકરણ ૧૩ મું.

#### પ્યારમાં પડવા વિષેની સાવચેતી.

મારી દિકરી, જુવાની ખીલતાં જે સર્વેથી અગત્યની બાબત ખ્યાનમાં રાખવાની છે તે પ્યારની છે.

થોરોલ્ડ (Thorold) નામનો વિદ્વાન જણાવે છે કે “ સ્ત્રીના મનથી પ્યાર આખી કુદરત છે, પ્યારથીજ તે કુદરત હાલે છે, વધે છે અને પાકટ થાય છે. પ્યારમાંજ તેણીની આખી કારકીર્દી સમાયલી છે, પ્યારમાંજ તેણીનાં દીવની ખુશાલી સમાયલી છે; પ્યારમાંજ તેણીની નાજુક ખાનગી વાત છુપાયલી છે; પ્યારમાંજ તેણીની સઘળી સલામતી છે અને પ્યારમાં તેણીનો ઉંચામાં ઉંચો મોભો સમાયલો છે.” એક સ્ત્રીની જીંદગીમાં પ્યાર આટલો બધો અગત્યનો ભાગ બળવે તો એક જુવાન છોકરીએ એ બાબતમાં ધણી સાવચેતી રાખવાની ખાસ જરૂર છે, કારણ કે ધણીક છોકરીઓએ પ્યારના જુરસા ઉપર પોતાનો કાષ્ઠ ખેડી દષ પોતાની આખી જીંદગીની ધુણ-ધાણી કરી નાખી છે અને પોતે અને પોતાનાં કુટુંબને હીણ-પસ્તીમાં લાવી મુક્યું છે. આંધળા પ્યારથી ધણી સંભાળ રાખવાની જરૂર છે. ધણીક છોકરીઓમાં આંધળો પ્યાર ઉત્પન્ન થાય છે ત્યારે તે આંધળી બની જાય છે, તે કોણ સાથે પ્યાર કરે છે તેની સંભાળ રાખી શકતી નથી અને કોઈ બદ જુવાનની મોહીનીમાં ફસે છે. કોઈ સમજાવે છે તો તેનું માનતી નથી અને આંધળી બની બદ જુવાનની જાળમાં ફસે છે અને આખી જીંદગી દુઃખી થાય છે અને પોતાના નસીબને ઉંધું વાળે છે. માટે પ્યારમાં પડતી વખતે શું સંભાળ



રાખવી જોઈએ તે વિષે સલાહ આપું છું તે ઉપર અમલ કરશે નહીં તો આખી જીંદગી સુધી પસ્તાશે.

આપણે આગળ તપાસી ગયા તેમ બે જાતિ વચ્ચે કુદરતે ધણું આકર્ષણ મુક્યું છે, કે તેઓ અંકેક તરફ ખેંચાઈ, અંકેક સાથે લગનના પવિત્ર ગાંઠથી જોડાઈ વસ્તીનો વધારો કરે. જેમ જેમ જુવાની ખીલતી જાય છે તેમ તેમ આ બન્ને જાતી તરફનું આકર્ષણ વધતું જાય છે અને એક જાતિ બીજી જાતિ સાથે જોડવાની કોશિશ કરે છે. આવી વખતે ધણી સંભાળ રાખવાની જરૂર છે. મારી દિકરી, બ્યારે પણ કોઈ મરદ તરફ આકર્ષણ ધણું થાય ત્યારે બે બાબદ ધ્યાનમાં રાખવાની છે એક તો તે મરદ બીજોનો ભરથાર ન હોય, કારણ પારકા મરદ સાથે આવું આકર્ષણ અથવા પ્યાર કરવો ગુનાહનું કામ છે. કેટલીક સ્ત્રીઓએ બીજાના ભરથારો સાથે પ્યાર કરી તે મરદની પરણેતરને હંમેશની દુઃખી કીધી છે અને આવી રીતે પારકા મરદોને ફસાવી તેઓના સુખી સંસારમાં આક્રમક વરસાવે છે અને લોકોની બાયડી છોકરાંની હાય લે છે. લોકોના સંસારમાં તકરાર, મારફાડ અને ખુનો થાય છે. માટે મારી દિકરી, કોઈના મરદ સાથે કદી પણ પ્યારમાં પડતી ના અને બગાડતી ના નહીં તો તેના બાયડી છોકરાંની હાયથી તું હંમેશની દુઃખી થશે. પારકી સ્ત્રીના ધણીઓને તારા બાપ તરીકે સ્વીકારજો અને તેજ પ્રમાણે વર્તજો. અને કોઈનો ધણી તારી સાથે પ્યારમાં પડી હવસી છુટ લેવા આવે તો તેને ધીકારી કહાડજો અને તેને બાપ તરીકે વર્તવાની શિખામણ દઈ તેનેથી હંમેશાં દુર રહેજો.

હાલના જમાનામાં પ્યારને નામે હવસી લાગણીને ઉત્તેજન આપનારા ધણાક શીલસુફો નિકળી પડ્યા છે, જેઓએ સંસારી પવિત્રાઈનું નખખોદ વાળ્યું છે અને માણસને જાનવરી હાલત ઉપર લાવી મુકે છે. આ શીલસુફો જણાવે છે કે ખુદાએ બે જાતિ બનાવી છે કે તેઓ અંકેક સાથે પ્યાર કરે અને મળાઈ કરે. આ શીલસુફો જાતિ સંબંધી પવિત્ર વહેવાર માનતા નથી, પણ જે પ્રમાણે જાનવરો પોતાનો

હવસ કાંઈખી સાથે તૃપ્ત કરે છે, તે પ્રમાણે માણસોએ પણ વર્તવું એવું તેઓની શીલસુશી ઉપરથી અનુમાન થાય છે. આવી રીતે પ્યાર કરવાના છુટાપણાં (free-love) ની બદી દુર કરવા જાણીતો રશીયાનો શીલસુશી લીયો ટોલ્સ્ટોય (Leo Tolstoy) લખે છે કે "And in order to avoid them it is necessary that the view of sexual love should be changed, that men and women should be educated both by parents and by public opinion to look upon falling in love and the sexual affection connected with it, both before and after marriage, not as a poetical, elevated condition as present but as an animal condition degrading to man. And that a violation of the marriage promise of fidelity should be censored by public opinion at least as severely as violation of monetary obligations and commercial frauds, and not extolled as it is now in novels, verses, songs, operas, etc."

સાખી જાતી સાથે છુટથી પ્યાર કરવાથી થતી ખરાબી દુર કરવા માઆપો અને જાહેર મત વડે નર અને નારીઓને એવી રીતની કેળવણી આપવી જોઈએ કે સાખી જાતી સાથે પ્યારમાં પડવું એ કાંઈ ઉંચ લાગણીનું પેદા થવું નથી, પણ માણસને હવસી બનાવી તેઓને જાનવરી હાલતમાં લાવી મુકે છે. વળી પરણેલાંએ લગનના વચનનો ભંગ કરી એવકા થઈ પારકાઓ સાથે પ્યાર કરવા જાય તેઓને, ચોરો, વેપારમાં કાવાદાવા કરનારા, પૈસાના વાયદાનો ભંગ કરનારની માફક જાહેર રીતે સખ્ત દપકો આપવો જોઈએ, અને હાલમાં વાર્તામાં, કવિતા, ગાયણો અને નાટકોમાં તેઓની વાખવાખી કરવામાં આવે છે તે પ્રમાણે થવું ન જોઈએ."

પારકા મરદો સાથે પ્યારમાં પડતાં ધણીક સ્ત્રીઓ હવસી બની જાતી સંબંધી પવિત્રાઈનો લાંઝ કરે છે, તેમ થવું જોઈએ નહીં. જ્યારે આવું અપવિત્ર આકર્ષણ પેદા થાય ત્યાંથી હંમેશાં દુર રહેવું જોઈએ, કે પાછળથી મારાં પરીણામમાંથી બચી શકાય છે.

**પ્યાર અને હવસ:—**હવે પ્યાર અને હવસ વચ્ચેનો ફરક જાણવાની દરેક જુવાન છોકરીઓની ફરજ છે.

એક કવી કહે છે કે “Love is a spiritual coupling of two souls.” પ્યાર એ બે આત્માનું મીનાઈ જોડાણ છે.” ત્યારે ખરો પ્યાર આત્મિક શક્તિ સાથે સંબંધ રાખે છે, જ્યારે હવસ શરીર સાથે સંબંધ ધરાવે છે. જેઓ શારીરિક આકર્ષણથી સામી જાતી સાથે સંબંધમાં આવે છે તેઓ સેવટે શરીરને બગાડે છે અને હવસી બને છે. માટે પારકા મરદો સાથે કદીપણ શરીર આકર્ષણ ઉત્પન્ન કરવું નહીં. નહીં તો બદીમાં ફસી જશે અને બદ્દેલીનું કામ કરશે.

હવે પરણવા માટે કોઈ જુવાન સાથે પ્યારમાં પડવા વિષેની સાવચેતી રાખવાની ખાસ જરૂર છે. કોઈની જુવાન જેની ચાલચલણ, તેના માબાપ, તેની તંદરોસ્તી, તેની સંસાર નિભાવવાની શક્તિ વિષે તને પુરતી માહિતી હોય નહીં ત્યાંસુધી પ્યારનો વિચાર પણ કરવો નહીં. એ વિષે જરથોસ્તી ધર્મ શું શિખવે છે તે ધ્યાનમાં રાખજો.

રામ યસ્તના ૪૦ મા ફકરામાં જણાવે છે કે “અમો જુવાન અને ખુબસુરત ધણી મેળવ્યે જે જ્યાંસુધી અમો જીવ્યે ત્યાંસુધી અમારું પોષણ કરે, જે અમોને ફરજંદ જણાવે અને ડહાપણુભરેલી મીઠી બખાનવાળો હોય.” દરેક છોકરીની આ બંદગી હોવી જોઈએ. એ ઉપરથી માલમ પડે છે કે સ્ત્રીએ નીચલા ગુણો ધરાવનાર ખાવીંદની ખાહેશમાં રહેવું જોઈએ :

(૧) જુવાન—જુદો નહીં.

(૨) ખુબસુરત—જે ખુબસુરત ન હોય તો તંદરોસ્ત દેખાવવાળો હોવો જોઈએ.

(૩) પોતાની ઝારત અને ફરજંદનું પાલણુપોષણ કરી શકે તેવો. દરેક છોકરીએ એ બાબદ જરૂર ધ્યાનમાં રાખવી, તેની કમાઈ ઉપર પુરતું ધ્યાન રાખવું, નહીં તો કદીપણ સુખી જીંદગી ગુજરી શકાય નહીં.

(૪) મરદાનગીવાળો અને તંદરોસ્ત કે જેથી ફરજંદની વૃદ્ધિ થાય. તંદરોસ્ત ભરથાર એ સર્વથી અગત્યની બાબત છે, કારણ જે ભરથાર તંદરોસ્ત હશે તોજ સારી રીતે સુખ્યેન અને પાળન કરી શકશે.

(૫) ડહાપણુવાળો, ઉઝાછળો અને કમઅકલી ભરથાર સાથે સુખમાં રહેવું કેવળ અશક્ય છે. વળી તે શાંત સ્વભાવનો જેધયે. ઉપત્તઃ સદગુણુવાળો ભરથાર શોધવા જરૂરથી ધર્મ એક સ્ત્રીને સુચવે છે, એવા સદગુણો તમે કોઈ જીવાન્યામાં જીવેા સારેજ તેની ઉપર તમારો મદાર બાંધજો નહીં તો દુઃખી થશો.

કોઈખી છોકરાના માઆપની મરજ ન હોય તો કદી પણ ત્યાં પ્યારની શક્તિને ખીગવતી ના, નહીં તો મોટી મારામારી કુટુંબો વચ્ચે ચાલશે, પ્યારમાં અને લગનમાં વીધનો પડશે અને તું અને છોકરો મુસીબત અને હીણપરતીમાં આવશે અને માઆપો પણ દુઃખી થશે. માટે આવા કેસોમાં ડહાપણુ વાપરી આવાં નામરજવાળાં કુટુંબના છોકરાથી હંમેશાં દુરની દુર રહેજે. પ્યારને ખીલવા દેતી ના, નહીં તો આક્રતમાં આવી પડશે એમ ખાત્રીથી જાણુજે. લગનમાં માઆપોની સલાહ અને મરજની ધણીજ જરૂર છે. તેઓ પોતાના ધણા વર્ષના અનુભવથી કાંઈ તપાસ કરી સારીજ સલાહ આપશે, જે ઉપર પુરેપુરું ધ્યાન પુગાડવાની જરૂર કોશેષ કરજે.

કોઈખી અંજણો છોકરો જેનાં લક્ષણુ વિષે તું જાણુતી ન હોય, તેની તેમજ તે છોકરાનાં કુટુંબ વિષે પુરતી માહિતી ન હોય તો તેવા છોકરા સાથે પત્રવહેવાર અથવા ધણી મિત્રાચારી રાખતી ના, નહીં તો પછી કોઈ ખરાબ છોકરાની જાળમાં ફસી પડશે અને હીણપરતી

સાથે લગન કરવાં પડશે. માટે કોઈથી છોકરા સાથે કોઈથી રીતનો વહેવાર રાખે તે અગાઉ ખુબ સાવચેત રહેજે નહીં તો ફતી પડશે.

**લગનનું વચન:—**મારી દિકરી ઉપર જણાવ્યા મુજબની તપાસ કર્યા વગર કોઈથી છોકરાને લગનનું વચન આપતી ના. ગમે તેવા કાલા-વાલા કોઈ છોકરો કરે તોપણ લગનનું વચન આપવું નહીં, કારણ પાછળથી તને તે છોકરો ખરાબ માલમ પડ્યો તો તારે વચનથી ફરવું મુશ્કેલ થઈ પડશે. અદરાણું એજ લગનનું વચન છે, માટે અદરાયા અગાઉ કોઈને વચન આપતી ના અને ઘણીક છોકરીઓ માઆપથી છુપું રાખી કોઈ છોકરાને એકદમ વચન આપે છે એમ દી પણ થવું જોઈએ નહીં.

માઆપની જાણ વિના કોઈને પણ વચન આપતી ના. માઆપો પુરતી તપાસ કરશે, તારાં ભલાંને માટે પુરતી કાશેશ કરશે માટે આવી રીતે કોઈને પણ વચન આપતી ના. જે ઉતાવળમાં કોઈ નાલાયક છોકરાને વચન આપશે તો હંમેશાની દુઃખી થશે અને તારું નસીબ પણ ઉંધું વાળશે. એ વિષે જાણીતો લેખક ડૉ. જોનસન (Dr. Johnson) જણાવે છે તે ઉપર ધ્યાન પહોંચાડ. “મોટું” મન અને હડાપણથી લગ્ન સુખી થાય છે, પણ જે નાની વયમાં ભારે ઇચ્છા, દરિયાફત, ભવિષ્યને વિષે વિચાર આચાર, સદગુણો, રીતસાત અને નીતિના મળતા-વડાપણાં વગર લગ્નને વિષે મરજી બતાવી હોય તો નાસીપાસી અને પરતાવા સિવાય બીજાં જ્ઞાની આશા રાખ્યે? પણ આવીજ રીતે લગ્નો થાય છે. એક જુવાન મરદ અથવા સ્ત્રી કોઈક સંજોગે સાથે મળે, અથવા તો કાંઈ ઠગાઈથી તેઓને સાથે મેળવવામાં આવે, તેઓ એક બીજાં તરફ નજર ફેંકે, એક બીજાં તરફ તેઓ જે ચાહ બતાવે અને ધરે જઈ એક એકને વિષે સ્વપના જોય અને તેઓનું કાંઈ ધ્યાન ફેરવવાને બીજી ચીજો ન હોવાથી તેઓ જ્યારે જુદાં પડે ત્યારે એચેની લાગે અને તેપરથી તેઓ ધારે કે તેઓ સાથે રહે તોજ સુખી રહીશું. તેઓ પરણે છે અને તેઓએ જાણી જોઈને આધળાપણું છુપાવેલું

ત્યાર પછીજ માલમ પડે છે તેઓ પછી કુસંપથી અને મારામારીમાં જીંદગી ગુજારે છે અને કુદરત ઘાટકી છે એમ વિચારે છે.”

માટે આ વચનની ખાબતમાં કદી પણ ઉતાવળી પડતી ના.

અદરાયા પછી પણ ઘણી સંભાળની જરૂર છે. અદરાયા પછી જીવિષ્યના ભરથાર સાથે એકલા ફરવા જવું અથવા એક ખીજ સાથે શરીરની છુટ લેવી નહીં, કારણ ઘણેક ઠેકાણે ઉતાવળમાં અદરાવ્યા પછી છોકરા છોકરી નાલાયક માલમ પડે છે તો કેટલાકે કારજ તોડી નાંખે છે. જો કે એમ થવું વાજબી કહેવાય નહીં. લગનનું વચન આપના અગાઉ સર્વે તપાસ થવી જોઈએ અને પછીજ અદરાવું જોઈએ. તેથીજ અદરાયા પછી પણ સંભાળ રાખવાની ખાસ જરૂર છે, કાષ્ટ રીતની શરીર સાથે છુટ લેવી જોઈએ નહીં.

મારી દિકરી, એક ખીજ સાવચેતી એ રાખવાની છે કે જે ઘણાક જીવાન્યાઓ વેશ્યા સ્ત્રીને ત્યાં જાય છે, અને ચેપી દરદેવાળા હોય છે, માટે છોકરાની તપાસ કરવી જોઈએ કે તે વેશ્યા સ્ત્રીને ત્યાં જાય છે કે રાતના જાટકે છે કે અને આવા છોકરાઓ ચેપી રોગ ધરાવે છે કે ?

ફૌરનીયર (Fournier) નામનો તખ્તીય જણાવે છે કે “In a total of 672 syphilitic women, who have come to me in my private practice, I find not less than 81 who have contracted syphilis from their husbands in the early days of marriage.” મારી તખ્તીયા સારવાર હેઠળ ગરમીના ચેપી રોગવાળા સ્ત્રીઓના પછર કેસોમાં ૮૧ સ્ત્રીઓએ પોતાના ભરથાર તરફથી આ ચેપી રોગ મેળવ્યો હતો.

ડાક્ટર આલબટ (Dr. Albutt) એક દાખલો આપે છે કે “એક ક્લાક” આવો ચેપી રોગવાળો હતો અને પરણ્યો તેની થોડો વખત અગાઉ દવા લીધી અને એમ ધાર્યું કે તેનો આ જુરો રોગ સાજો થયો છે. તેને પરણ્યાને થોડો વખત થયો નહીં, ને આ રોગ પાછો ઉભરી નિકળ્યો. પોતાની ખામીની સંગતમાં આવ્યાથી તેણીને આ ચેપી રોગ

લાગુ પડ્યો, એ પછી થોડા વખતમાં આ આગરના રોગથી ભેગના દરદની બીમારી લાગુ પડી અને મરણ પામ્યો. તેનાં મરણ પછી થોડા વખતમાં તેની બાઇડીએ ચેપી રોગવાળાં એક બાળકને જન્મ આપ્યો, ત્યાર પછી તેણીને ઘણોજ સખત આગર લાગુ પડ્યો, ચામડીનું દરદ, માથાનો દુખાવો, નજળો, પાકાં અને તેના આખાં શરીર ઉપર ગુમડાંના દાઢ પડ્યા, તેણીની તંદરોસ્તી બગડતી ગઈ, માંસ તવાતું ગયું, શક્તિ જતી રહી, ખોરાક ઘણો થોડો લેતો, ઝાડાનો મરજ લાગુ પડ્યો, છેલ્લે ફેફસાં તુટવા માંડ્યા અને પછી મરણ પામી, અને તેણીનાં બાળકને ધર્મખાતાને સોંપવામાં આવ્યું.”

માટે મારી દિરી, વેશ્મા સ્ત્રીઓને ત્યાં જતા રખડતા ઓકરાઓથી હંમેશાં દુર રહેજે, તેઓ સાથે પરણતી ના.

મારી દિકરી, જ્યાંસુધી કોઈ ઓકરાના માખાપતી ખુશી હોય નહીં તેમજ તે સંસાર ચલાવવાને પુરતી ભોગવાઈ ધરાવતો હોય નહીં, વળી જ્યાંસુધી તું કોઈ ઓકરાના સદગુણો પુરતી રીતે જાણતી હોય નહીં, ત્યાંસુધી કદી પણ કોઈ ઓકરા સાથે પ્યારમાં પડતી ના, પરણવા વિષે પત્રવહેવાર કરતી ના, પરણવા વિષેની વાત કરતી ના, અથવા કોઈ રીતનો વહેવાર રાખતી ના અને વચન તો કદી પણ આપતી ના, નહીં તો ફસી જશે. ખુબ સાવચેત રહેજે.

## પ્રકરણ ૧૪ મું.

### લગનની શીલસુશી.

“Marriage is a lawful conjunction of one man and one woman, that they two may be one flesh, or, as it were incarnated one to another.”—Stock.

જીંદગીનો ઘણોજ અગત્યનો બનાવ.

એક સ્ત્રીની જીંદગીનો એક ઘણોજ અગત્યનો બનાવ તે લગન છે.

દરેક માણસને સંસાર ચલાવવાને સામી જાતીનો એક સાથી શોધી કઢાડવાની જરૂર પડે છે. આ સાથી કેવા પ્રકારનો છે અને તેની પસંદગી કેવી રીતે કરવામાં આવે છે, તેની ઉપર તેનાં સંસારના સુખ અથવા દુઃખનો પાયો નખાય છે.

લગન કરવા પછી યાને કપાળે લગનનો ટીલો ચોટા પછી, પોતાના પસંદ કીધેલા સાથીને તજ સકાતા નથી, તેથી સાથી પસંદ કરવા માટે ઘણી દુરઅવેશી અને ડહાપણની જરૂર છે, નહીં તો પાછળથી આખી જીંદગી દુઃખમાં કહાડવી પડશે.

લગન અને કુદરતનો કાયદો.

કુદરતની તમામ જીવવાળી ચીજોમાં એવો કાયદો છે કે જે વસ્તુની તે બનેલી છે તેવીજ વસ્તુથી તે ચીજનું સ્વરૂપ પેદા કરવું, કે જેથી કુદરતનું કાર્ય નાશ પામે નહીં. આ કાયદાને લીધે તમામ કુદરત જીવવાળી ચીજોથી ભરપૂર થઈ ગઈ છે અને તેજ કારણથી કુદરતે નર અને નારી એવા બે વિભાગ કીધા છે. ઉપલા કાયદાને લીધેજ આડપાન પોતાનાં બીયામાંથી પોતાના જેવા બીજાં આડપાન પેદા કરે છે, માછલી પોતાના ગર્ભમાંથી બીજી સેંકડો માછલી પેદા કરે છે, પંખેર પોતાના ઇંડાંમાંથી બીજા પંખેરાં પેદા કરે છે અને જનવરો પણ કુદરતના એવાજ કાયદાને માન આપે છે. માણસ અને જનવરની પેદા કરવાની શક્તિમાં અત્યંત ફરક છે, કારણ માણસને મન શક્તિ ને વિચાર કરવાની શક્તિ હોવાથી તે પ્યાર અને નીતિના કાનુની પોતાનો વંશવેલો વધારે છે. લગન એ મરદ અને ઓરતનું પ્રેમ અને નીતિના કાયદા વડેનું એક જોડાણ છે.

ખરે પ્યાર એ એક ખોદાઈ આકષણ છે.

કુદરતે બે જાતી પેદા કીધી છે તેનું એક મુખ્ય કારણ ખોદાઈ શક્તિનો માનવીને ખ્યાલ આપવાનો છે. એક કવીના કહેવા પ્રમાણે “પ્યાર એ બે આત્માનું મીનોઈ જોડાણ છે.” ખુદા સર્વેવ્યાપક છે તેથી તે મરદમાં પણ છે અને ઓરતમાં પણ છે, તેઓના આત્મામાં તે છુપાઈ



બેઠો છે, અને એકેક તરફ આકર્ષણ કરે છે. જે સ્ત્રી પોતાના પતિને વફાદાર રહે છે, અને ખરા પ્યારથી તેની સેવા કરે તો ખુદાનાં દર્શણ તેના ભરથારમાંથીજ થાય છે. આવી સ્ત્રી જ્યારે પોતાના ભરથાર આગળ બેસે છે ત્યારે તેના પતિની અંદરથી ખુદાઈ શક્તિ અને ખુદાઈ આનંદ પ્રગટી નિકળે છે, તેની ચળકતી આંખની અંદરથી ખુદાઈ નુર નજર આગળ આવે છે. તેના માયાળુ આભારના પ્રેમાળ શબ્દો ખુદા સાથની વાતચીતનો તેને બાસ આપે છે. જેથી તેણી આ દુન્યામાંજ સ્વર્ગનો આનંદ મેળવી શકશે. કદી પણ તારા ભરથાર સાથે ખરાબ વર્તણૂક ચલાવતી ના અને બેવફા થતી ના એજ મારી છેલ્લી સલાહ છે. મારી એક મુખ્ય નેમ તને એક પ્રેમાળ અને પતિવ્રતા વફાદાર મહોરદાર તરીકે દરેક આફત અને લોભ લાલચમાં નીવડેલી જોવાની છે, અને તે માટે થોડા વિદ્વાનોનાં મતો અને દાખલા રજુ કરું છું. ટુલર (Tuller) જણાવે છે કે “પરણીને મુખ મેળવવાના વિચારથી તમે પોતાને ઠગો ના. ખોદા આપે તેનાં કરતાં વધુ સંતોષ તમે ના જોવો, અથવા તો પ્રાણીઓ આ દુનિયામાં મેળવી શકે તેના કરતાં વધુ ના માંગો. લગ્ન કાંઈ ઓળીમપસની ટોચની માફક તદ્દન ખુલ્લી વાદળાં વગરની નથી પણ લગ્નમાં પવન અને તોફાનની આશા રાખજો! અને જ્યારે તોફાન મટી જશે, ત્યારે હવા સ્વચ્છ અને તંદરોસ્તી વધારે તેવી આવશે. તમને અડચણો અને તકલીફો મળશે તેની નોંધ લો. યાદ રાખજો કે બુલબુલ વસંત રૂતમાં થોડાજ વખત ગાય છે. પણ જ્યારે ઇંડાંપર સેવન કરવા બેસે છે ત્યારે મુગું થઈ જાય છે. જાણે કે તેની ખુશ્મીઝાજી નાનાં બચ્ચાંની સંભાળમાં બદલાઈ ગઈ હોય તેમ, તોપણ જે કાંઈ પરણવામાં હરકતો નડે છે તેનો બદલો જેઓ ડહાપણથી પોતાનો સાથી ચુંટી કાઢે છે તેઓને હથ્થર પુરતો આશાનીથી વાળી આપે છે.”

માટે મારી દિકરી સંસારની ફરજ બજાવવા જે વેદના પડે તે ખુશ્મીજાજ સાથે સહન કરજો.

**એક મહોરદારના સદગુણ :—**જેરેમી ટેલર (Jeremy Taylor) જણાવે છે કે “એક નેક મહોરદાર એક માણસને ઇશ્વરની છેલ્લી અને ઉત્તમ બક્ષેશ છે, તે મરદનો શીરસ્તો અને નહિ ગણાઈ શકાય તેવા સદગુણો ધરાવનાર પ્રધાન છે. તેના સદગુણોનું તે એક મહવેર છે, તેનાં મહવેરનો તે એક દાખલો છે, તેના અવાજ ગાયન જેવો મધુર છે, તેનું હસવું તેનો ચમકતો દિવસ છે, તેની ચુમી તેના નિર્દોષપણની રખેવાળ છે, તેના હાથો સલામતીના કટેરા છે, તે તેની તંદરોસ્તીનો મલમ છે; તે જીંદગીનું તત્વ છે; તેનો ઉદ્દોગ તેની ખાતરી બરેલી દોલત છે, તેની કરકસર તેનો સલામતી બરેલો કારભારી છે, તેના હોઠો તેના વફાદાર સલાહકાર છે, તેણીની છાતી તેની ચિંતા અને સંભાળનો તકિયો છે, અને તેણીની બંદગી તેના ઉપર ઇશ્વરી આશીર્વાદ વરસાવનાર ગોઠીયો છે.” મારી દિકરી એક મહોરદાર તરીકે આવા સદગુણ વાપરજે.

**તારો ભરથાર તે તારો કોણ ? :—**કવિરાજ શેક્ષપીયર જણાવે છે કે “તારો ભરથાર તારો શેઠ, તારી જીંદગીનો તથા તારો રખેવાળ, તારું સર, તારો રાજા, તારો સંભાળ લેનાર અને તારું ગુજરાન કરવાને માટે દરીયા અને જમીન બન્નેની ઉપર પોતાના શરીરને કબ્જા આપનાર છે. જ્યારે તોફાની રાતના અને ઠંડા દિવસોમાં (ચાકરીની) સંભાળ તે રાખે છે, ત્યારે તું તે વખતે સહીસલામત ઉંઝમાં ઘરે રહે છે. તારી ખાસેથી પ્યાર, સુંદર ચહેરો અને ખરી તાબેદારી સિવાય ખીજી કંઈ પણ તે વધુ માંગતો નથી.”

### જીવન લગન.

મારી દિકરી તને જીવન લગન વિષે ચેતવણી આપવાની ખાસ જરૂર છે. કારણ હાલમાં ધણીક છોકરીઓ જીવન સાથે પરણી છે, કેટલીકો દુઃખી થઈ છે અને કેટલીકો કમોતે મરણ પામી છે, માટે કોઈપણ જીવન છોડવા સાથે ધણો વહેવાર રાખતી ના, કારણ ધણો વહેવાર

રાખતાં અકેક તરફ આકર્ષણ થતું જાય છે અને જ્યારે આકર્ષણ ધણું વધી જાય છે ત્યારે તેઓને જોડાઈ જવું પડે છે, અને સેવટે હીનપક્ષતી સાથે પરણવું પડે છે.

**જુદ્દીન લગનો સુખી નિવડતાં નથી તેનાં કારણો.**

(૧) જુદ્દીન લગનોની શરૂઆતજ દુઃખથી થાય છે, પહેલાં તો આ લગનથી બંને પક્ષના માબાપો નારાજ હોય છે, તેઓ પોતાનાં બચ્ચાંને માટે કંકળે છે, હાથ અને અફસોસ કરે છે, આવાં લગનમાં પહેલાં તો પોતાના પ્રિય માબાપોની હાથ તેઓ લે છે તેથી તેઓનાં લગન સુખી નિવડતાં નથી.

(૨) જુદ્દીન લગનથી જુદી જુદી કોમો વટીક નારાજ રહે છે, આવા લગનવાળાઓને બંને કોમની ઊંચી સોસાયટી આવકાર દેતી નથી, પણ ધીક્કારની નજરે જોય છે. તેથી તેઓ “ધોબીનો કુતરો નહીં ધરનો કે ધાટનો,” તેમ બંને બાજુની ઊંચી સોસાયટીનો ધીક્કાર ખેંચે છે તેથી તેઓના સસારના સુખનો ભંગ થાય છે, અને તેઓમાં એકીલી ઉત્પન્ન થાય છે.

(૩) જુદ્દીન લગનથી પરણેતરોમાં સંપુર્ણ એકદીલી માલમ પડતી નથી, કારણ તેઓ જુદાં જુદાં લોહીના, જુદા જુદા ધર્મ ધરાવતા, જુદી જુદી રીતભાત ધરાવનારા હોય છે. બંનેના ભચારો અને રહેણી કરણી તદ્દનજ જુદી હોય છે.

(૪) જુદ્દીન લગનથી અકેકનો પ્રેમ અને એકદીલી લાંબો વખત ન રહેવાથી તેઓનાં જે બાળકો જન્મે છે તેઓ પણ કુદરતી રીતે કુસંપી, નબળાં શરીરનાં અને નબળાં મનનાં પેદા પડે છે. વળી જો તેઓએ એકજ ધર્મ અપભ્યાર કર્યો ન હોય તો તેઓનાં છોકરાંઓને કયો ધર્મ શિખવવો એ મુશ્કેલ કામ થઈ પડશે અને છોકરાંઓ અધર્મી જીંદગી ગુજારશે. આવાં કારણોને લીધે જુદ્દીન લગનો અતે દુઃખી નિવડે છે.

(૫) જીદીન લગનમાં પુરતી એકદીલી ન હોવાથી તેઓ પોતાના સાથીને વફાદાર પણ રહેતા નથી અને ધણીક રીતે બેવફાઈથી છુટાં પડે છે, કારણુ ધણીક વખતે આવાં લગનો હવસી આકર્ષણથી અથવા પૈસાની લાલચથી થાય છે અને તેને માટે પોતાના માતૃપીતા અને ધર્મને બેવફા થાય છે, તો પછી તેઓ પોતાના સાથીને વફાદાર તે કયાંથી રહી શકે ?

(૬) મારી દીકરી, એમ ધાર કે તું એક જીદીન યાને પારકા ધર્મના મરદ સાથે પરણી અને થોડા વખતમાં તારો ભરથાર મરણુ પામ્યો અને તારા પૈસા ટકા જતા રહ્યા તો પારકી જાત તને કોઈ રીતની મદદ કરશે ? નહીં તને તારાં માખાપ મદદ કરશે, કે નહીં પારકી જાત કરશે, તો તું તે વખતે નિરાધાર થઈ પડશે. વળી જો તારો ભરથાર પાછળથી લુચ્ચો નિવડયો તોપણ તું નિરાધાર ફસી પડશે માટે મારી દીકરી, જીદીન અથવા પારકા ધર્મના મરદ સાથે ધણે વહેવાર રાખતી ના અને પરણતી પણ ના, નહીં તો તદ્દન ફસી જશે અને હંમેશની દુઃખી થશે.

### પ્રકરણ ૧૫ મું.

પતિવ્રતા સ્ત્રીઓના સદગુણોના જાણવા લાયક દાખલાઓ.

પરણેલી સ્ત્રીને સર્વેથી મોટો સદગુણ વફાદારીનો છે. પોતાના ભરથારને વફાદાર રહેવું અને તેને સંસારમાં મદદગાર થઈ તેને સુખ આપવું એ દરેક મહોરદારની ફરજ છે.

જે સંસારમાં સ્ત્રી વફાદાર રહેતી નથી તે સંસારમાં કબ્જિયો કંકાજ થાય છે, વળી ધણીક વખતે ધણાં ભયંકર પરિણામ આવે છે, અને ખુન પણ થાય છે, માટે દરેક સ્ત્રીઓએ એ સદગુણ પિળવવો જોઈએ. એ વિષે આપણા ધર્મમાં અનેક જગ્યાએ ધણાં ફરમાનો આપ્યાં છે. વીસપદ (ક. ડ. ૬૦ ૨૦ માં તેમજ અઘવીઝુએમ ગેહ) માં પોતાના ખાવોંદના હોકમને માન આપનાર (રતુક્ષામ) સ્ત્રીને યાદ કીધી છે.

વીરાકનામામાં જણાવ્યું છે કે પોતાના પતિનું પત ન રાખનારી અને તેના હોકમને માન ન આપનારી સ્ત્રી દોજખમાં જાય છે, અને ત્યાં તેણીને શિક્ષા પણ ધણી થાય છે, પોતાના ધણીને કદુવા દેનારી અથવા બદ શોખન વાપરનારી અને સામા જવાબ કરનારી ખુરી સ્ત્રીને માટે પણ દોજખમાં ભારી શિક્ષા જણાવે છે.

અવસ્તા જમાનાની સ્ત્રીઓ પોતાના ખાવોંદના હોકમને માન આપનાર અને તેનો પ્યાર અને વિશ્વાસ પોતાના તરફ ખેંચવાને હંમેશાં આતુર રહેતી હતી, તે રાણી હુતોક્ષી (કચ્છેતાયુન)ના દાખલા ઉપરથી માલમ પડે છે. તેણીએ રામ યસ્ત પ્રમાણે વચ્ચે યજ્ઞની આરાધના કરી એવી મોરાદ ચાહી હતી કે “હું કચ્છે ગુસ્તાસ્પનાં ધરમાં પ્યારી, પ્યાર મેળવેલી અને માન પામેલી થાઉં.” એક ભક્તી ધરાની ખાતુ કેવી હતી તેનું મુખ્ય ચિત્ર અઘવીસુથ્રેમ ગેહપર મળે છે કે જેમાં “ભત્રા વિચાર, ભલા વચન અને ભલાં કામોમાં આગળ વધેલી, ભણેલી, પોતાના પતિને યા વડીલોને આહનાર અને માન આપનાર સ્ત્રી જેણીને સ્પેન્ત આરમઘ-તીના જેવી ગણી છે અને જેણીને ખોદાતાજાની પ્રસન્નતા પામેલી ગણી છે તેણીને યાદ કરી છે.”

**સ્ત્રી જાતિની ઘણી ખુશાલી શામાં સમાયલી છે?**

“ભલાં વચનમાં આગળ વધેલી (ક્રાયો હુખતામ) સ્ત્રીનો દાખલો પેહેલવી ગોસ્તેક્રયાન પ્રમાણે હુપરસ નામની ખાતુનો મળે છે, જેણી ગોસ્ત ક્રયાનની બેહેન થતી હતી અને અખ્ત નામના એક ખુરા ધણીની ખાચડી થતી હતી. એ ધણી લોકોને તરેહવાર ચુંચવણભર્યાં ઉખ્યાનાઓ પુછતો એવી બોલી કરીને કે, જેઓ તેનો ખુલાસો નહીં આપે તેઓને મારી નાખવા. ગોસ્તક્રયાનને તેણે એક સવાલ પુછ્યો કે “સ્ત્રી જાતની ઘણી ખુશાળી શામાં સમાયલી છે? સુંદર પોશાક પહેરવા અને ભપકાદાર રીતે ધર રાખવામાં કે પોતાના ધણીની ભલી સંગતમ રહેવામાં?” તે કહેતો કે, સ્ત્રી જાત પોતાના પોશાક, ધરેણાં, ગાદાં વગેરેને ધણી આહે છે,

ગેસ્તક્રયાને એક બલાં ધરાની બાતુના ગુણ તરીકે એ ખાશીયત ના પાડી, ત્યારે તેણે જણાવ્યું કે, હુપરશ જે તેની બાધડી અને ગેસ્ત-ક્રયાનની બેહેન હતી તેણીને એ સવાલ પુછવો, તેણે ધારયું કે, તેણી તેને માટેના દરથી તેના મતને મળતો જવાબ આપશે. પણ તેણીએ સચાધને વળગી રહી પોતાના જનને જોખમે સાચો જવાબ દીધો કે “એક બલી સ્ત્રીની ખરી ખુશાલી પોશાકમાં નહિ પણ પોતાના પતિની મોહબતમાં છે.” અને તે ઉપરથી અખતે તેને મારી નાખી. બલાં વચનને ખાતર, સત્ય બોલવામાં આ બહાદુર સ્ત્રીએ પોતાતાનો જન આપ્યો.

### જરથોસ્તની બેટી પોઉઝ્ચીસ્તી.

આપણા પયમખઅર સાહેબ જરથોસ્તે જ્યારે પોતાની નાની બેટી પોઉઝ્ચીસ્તીને ધરાની શીલસુદ્ધ જમારપ સાથે પરણાવી ત્યારે તે પરણતાં જોડાંને નીચે મુજબના કલામ તેવણે કહી સંજળાવ્યા હતા:—

“અને ઓ પોઉઝ્ચીસ્તી, તને તેઓ જમારપને આપે છે; તું જર-થોસ્તની સર્વથી નાની દિકરી તેને તેઓ બલાં મનની સાચી ખીદમત કરવા, તેની સંજાળ લેનાર તરીકે તેમજ તેના ભોગ્યા દાખલ આપે છે. તમે બેઉ જણુ આરમઘતીના બલાં મનથી એકમેકને સલાહ આપી ચાલજો.” જેના જવાબમાં પોઉઝ્ચીસ્તી જવાબ આપે છે કે “જ્યારે મારા બાપ તરફથી તે મને પામ્યો છે ત્યારે તો હું તેને ચાહીશ અને દરેક બલાં કામમાં તેની બરોબરની થઇશ.”

**શીરીનબાતુ:**—ખોશરૂ પરવેજની પ્યારી શીરીનબાતુ કે જેણીએ પોતાના ભરથારને વફાદાર રહેવા અને પોતાની પાક દામાનપર હુમલો કરનાર શીરૂઆહાની ગમે તેટલી લાલચ અને ધમકાથી જરા પણ ભલ-ચાઇ ગયા વગર અથવા ખ્હીક વગર પોતાના ખોશરૂનેજ વફાદાર રહેવાને દ્રઢતા રાખી અને તેને જ્યારે શીરૂઆહે મારી નાખ્યો ત્યારે તેણી પોતે પણ મરી ગઇ. આવી શીરીનબાતુના જેવી વફાદાર રહેવાની દરેક જર-થોસ્તી સ્ત્રીએ કોશેશ કરવી જોઇએ.

**સીતા અને દમયંતી:**—સીતા અને દમયંતીના જેવી પાકદામન સાચવવી જોઈએ. જેઓની પાકદામાનની તપાસ કરવાને આકાંક્ષના દેવતાઓ આગ્યા અને જેઓએ પોતાનું પનિવૃત્ત ગમે તેટલી લાલચ છતાં સાચવ્યું હતું, સીતા રામને વફાદાર રહી હતી જ્યારે દમયંતીએ નળનેજ ફક્ત પોતાનો પ્યાર આપ્યો હતો.

### દુર્ગુણી ભરથાર તરફની પતિભક્તિ.

ચંદ્ર પ્રભા નાગપુરના રહીશ દેવદત્તની સ્ત્રી થતી. તેને નાની વયમાં દેવદત્ત સાથે પરણાવી હતી.

દેવદત્ત કુળીત ખાનદાનનો હતો મગર દુરાચરણમાં કુખી ગયો હતો અને ધરમાર તથા માલ મિલકત સર્વે ગુમાવી બેઠો હતો, તેથી સદગુણી ચંદ્રપ્રભા ધરમાંજ બેસી નીતિથી જે ધંધો થાય તે ચલાવી ગુજરાણ કરતી હતી, જ્યારે દેવદત્ત કેફ કરી ભમ્યા કરતો હતો. તે છતાં ચંદ્રપ્રભા તેની ઉપર પ્રેમ રાખી શાંત મનથી પોતાના પતિને સુધારવાના ઉપાયો યોજતી હતી. કોઈક વેળા ધરમાં ખાવાનું થાકું હોય તો તે બધું પતિને આપી દમ પોતે જીખી રહેતી હતી. ચંદ્રપ્રભાની ઉંમર માત્ર પંદર સોળ વર્ષની હતી. આટલી નાની વયમાં તેને માથે પતિ તરફનું આવું દુઃખ આવી પડ્યું હતું, પણ ધીરજ રાખી પ્રજા ઉપર પુરતો વિશ્વાસ રાખી નીતિથી ચાલી પતિ સુખી થાય તેમ કોશેશ કરતી હતી. પણ તેની અસર દેવદત્ત ઉપર કાંઈ થતી ન હતી. એક વખતે દેવદત્તે કેફની ધુનમાં ઘરે આવી ચંદ્રપ્રભાને છુરીથી મારી તેથી તેણી બેશુદ્ધ થઈ જમીન ઉપર પડી; એટલામાં એક ભલી બાઈએ આવીને ચંદ્રપ્રભાને દવાખાનામાં પહોંચતી કરી, અને દેવદત્તને પોલીસે પકડી કેદ કર્યો. ચંદ્રપ્રભાની હાલત ધારતી ભરી હતી તેથી માજીએટ મરતી વખતે જીખાની લેવા તેણી પાસે ગયો તે વખતે પોતે ધણી દુઃખી હાલતમાં હોવા છતાં તેણીએ પોતાના પતિ તરફ એટલા બધા પ્યારની લાગણી દેખાડી કે ત્યાં ઉભેલા બધા અજબ થઈ ગયા. ચંદ્રપ્રભાને સવાલ પુછતાં તે બોલી કે:—

“હું હયાં કાંઈ મારા પતિ સામે ફર્યાદ નોંધાવા આવી નથી પણ મારા જખમ રૂઝાવવા આવી છું, મારી પોતાનીજ ભૂલથી મને આ જખમ થયો છે. અરે, મારા પ્રાણનાથને કોઈ કંઈપણ દુઃખ દેશો નહિ. હું તો તેને મળવા આહું છું.” જ્યારે તેના પતિને ત્યાં હાજર કર્યો ત્યારે તેને પુછવા લાગી “તમે જમ્યા? તમને કોઈ હેરાન તો નથી કરતું?” પતિ સામે એક શબ્દ પણ નહિ કહ્યો તેથી દેવદત્તને ગુનોહ નાસામિત કર્યો અને તે છુટી ગયો. આખરે, બેગુનાહ દુઃખી ચંદ્રપ્રભા ખ્યારનાજ વચ્ચેના ઓચરતાં મરણ પામી, એ રીતે જો કે તે મરણ પામી તોપણ જીવી ત્યાંસુધી પતિની નેક નિષ્ઠાથી સેવા કરી. ધન્ય છે ચંદ્રપ્રભાની પતિ ભક્તિને !

જશમા ઓડડણી—એક બેગારી સ્ત્રી.

રાજપાટની લાલચ સામે થઇ વહાલા પતી ખાતર જીવ આપ્યો.

“ગુજરાતમાં દુકાળ પડ્યાથી ગરીબોને રોજી આપવા માટે સિદ્ધ-રાજ જયસિંહે પાટણને પાદરે સહઅલિંગ નામનું સરોવર બંધાવ્યું હતું. એ સરોવર ખોદવાને માટે માળવેથી ઓડ જાતના લોકોને બોલાવવામાં આવ્યા હતા, રાજ જયસિંહ સાંજ સવાર તેઓનું કામ તપાસવા જતો હતો.

આ બેગારીઓનો ઉપરી ત્રિકમ અને ધણીયાણી જશમા પોતાના બાળક સાથે રોજ કામ ઉપર આવતાં હતાં. જસમાં ધણીજ દેખાવવાળી અને ખુશાળ સ્વભાવની સ્ત્રી હતી. રાજનું ધ્યાન આ સ્ત્રી ઉપર ધણુંજ ખેંચાતું હતું; તેણીની ખુબસુરતી ઉપર રાજ મોહીત પડ્યો હતો તેણીને વારંવાર પોતાના મહેલમાં આવવા કહેતો પણ તેણી જતી ન હતી અને રાજથી દુર રહેવા લાગી. પણ રાજ તેણીની પુઠે લાગ્યો હતો અને તેણીની આગળ એક દિવસ આવી તેણીને રાણી બનાવવા કહ્યું. જે માંગણી તેણીએ તરછોડી કહાડી અને પોતાના બર-થાર ત્રિકમનેજ વફાદાર રહેવા જણાવ્યું. પોતાના બરથારને રાજની



આવી ચાલ વિષે જણાવ્યું અને તેના દેશ છોડી દેવા પોતાના પતિને આગ્રહ કર્યો.

ત્રીકમ પોતાની બાથડી જશમા અને બે ત્રણ ઓડને સાથે લઈ તેજ રાત્રે પાટણથી માળવા તરફ જવા નિકળ્યો. પણ જશમાનો તિરસ્કાર તો રાજાને વધુ મોહક લાગ્યો, અને રાત્રે તેને નિદ્રા પણ આવી નહિ. સહવારે રાજા તળાવ ઉપર ગયો ત્યાં ત્રીકમ જણાયો નહિ ત્યારે રાજાએ પુછપરછ કરી. ત્યાંના લોકોએ જણાવ્યું કે ત્રીકમ માળવે ગયો છે. રાજા તુરત સમજી ગયો અને ત્યાંથી ઉઠી, બે ચાર સવારો લઈ ત્રીકમની પાછળ પડ્યો. આખરે રાજા અને તેના સવારોએ તેમને પકડી પાડ્યાં. ત્રીકમ અને તેના સાથીઓ સામે થયા. ક્યાં તેજ તલવારોવાળા ક્ષત્રીઓ અને ક્યાં કોદાળીઓ બચાવ કરતા બિચારા ઓડ મજુરો! એક પછી એક ત્રણ ચારે ઓડ કપાઈ ગયા અને આખરે ત્રીકમ તેની પ્રિયાની લાજના બચાવના ઝતુનમાં લડતાં સખત જખમી થઈ જગીનપર પડ્યો. બેબાકળી જેવી બની લડાઈ જોતી ઉમેલી જશમા એક ચીસ પાડી, તેના બાળકને નીચે નાંખી દઈ, જમીનપર તરફડતા પડેલા ત્રીકમને ખોળામાં લઈને બેઠી. રાજા ઘોડાપરથી ઉતરી તેની પાસે આવ્યો, પણ જશમાને અડવાની તેની હિમ્મત ચાલી નહીં, કેમકે જશમાનું સતીપણું જ જાણે પોતાનું તેજ ફેંકી તેની સંભાળ કરતું હોય એમ તેને લાગ્યું, તેથી એક બે પગળાં દુર ઉભો રહીને તે બોલ્યો, “જશમા! જશમા! હવે થનાર હતું તે તો થયું, માટે મારા સામું જો. આ તને પ્યારની તરસથી દેખી રહેલા ચકોરને તારું ચંદ્ર મોહિ દેખાડવાને દ્યાળુ થા!” રાજા આમ લાજ વગરના વચન ઓત્તરતો રહ્યો તે દરમિયાન બે ડચકાં ખાઈ ત્રીકમનો પ્રાણ તેની પ્યારીના ખોળામાંથી જતો રહ્યો અને “હું આવી પ્રાણ!” એમ બોલી જશમા ત્યાંથી ઉભી થઈ રડતાં બાળકને એકવાર ફરીને પોતાના હાથમાં લઈ ચુંબન કરી આકાશ સામું જોઈ બોલી કે “હે દીનદ્યાળ! અને જગતના પાળનાર! આપજ હવે એનું પાલન કરજો.” આમ બોલી

અડધી ઓઢણી ફાડી તેમાં બાળકને વિંટાળી તેની નીચે મુક્યું, ચુંબન કર્યું ને તેના ઉપર ફરીને બુદ્ધાધર્મ બે આંસુ પાડ્યાં. પછી રાજ સામું જોષ બોલી કે “ધિક્કાર છે તને દુષ્ટ! તારું નામ પણ આ દુન્યામાં ન રહેજો અને તારા તળાવમાં પાણી પણ ના ભરાજો!” આમ બોલી કમરેથી કટાર કઢાડી જોરથી પોતાના પેટમાં મારી “હું આવી નાથ!” એમ છેલ્લા બોલો બોલતાં જ તે ઢગલો થઇ ત્રિકમનાં શરિરપર પડી અને જયસિંહ હાથ ધસતો અને અફસોસ કરતો પોતાની સાથે પાપ લઇને પાછો ગયો.”

“ધન્ય છે જશમા તારા પતિ પ્રેમને!”

આપણી નિશાળે જતી જુવાન છોકરીઓને પતિ-ભક્તિ વિષેનું દાખલા-દલીલ સહિત ખાસ શિક્ષણ આપવું જોઇયે.

હાલમાં કેટલાક કુટુંબોમાં નાની નાની લોભ લાલચોને વશ થઇ બધી સ્ત્રીઓ પતિવ્રતાનો ઉત્તમ સદગુણ પાળતી નથી એવું વારંવાર સંભળાય છે. માટે દુવા ગુજારવામાં આવે છે કે આ લખાણ તેઓમાં પતિવ્રતાનો ઉત્તમ સદગુણ ખીજવવા તેઓને શક્તિવાન બનાવે!

### પ્રકરણ ૧૬ સું.

#### પરણેલી છંદગી માટેના સદગુણો.

પરણેલી છંદગીમાં રાખવી જોઇતી પવિત્રાઇ—બહે દરજ્જે આપણે જોઇયે છિયે કે કેટલાંક મરદ અથવા ઓરત પરણ્યા પછી પોતાની તંદરોસ્તીનો નાશ કરે છે અને વારંવાર નબળાઇથી પીડાય છે. એનું પહેલું કારણ તો પરણવાનો મુળ હેતુ ન સમજવાનો છે. તેઓ પરણ્યા એટલે એક બીજાં તરફ ખરો પ્યાર દેખાડવા અને નીતિમાન છંદગી ગુજારવાને બદલે, હવસથી ઉત્પન્ન થતી ઇન્દ્રીય જળમાં એકદમ ગરકાવ થઇ જાય છે અને એક સદગુણી આદમીએ જેમ રહેવું જોઇએ તેમ રહેવાને બદલે, માનવીને ન જાજતાં જનવરી

હવસો ઉત્પન્ન કરે છે, જે હવસથી પરણવાનું પરીણામ છે. આવા હવસથી તેઓ જીવન-રક્ષક પદાર્થની અરબાદી કરે છે. વારંવાર એકેકની સાથે સંગત કરવાથી તેઓ પોતાની મનની અને તનની શક્તિનો નાશ કરે છે અને નાતવાન થઇ પોતાની સંસાર તરફની ફરજ બજાવવાને અશક્ત થાય છે, એટલુંજ નહીં પણ એકમેક તરફનો મીનોઇ પ્યાર જતો રહે છે તેમજ એકમેક તરફનું માન અને ઇજ્જત ગુમ થાય છે, કારણ તેઓ જાણે છે કે પોતે કેવાં હવસી માણસો છે. મિનોઇ પ્યારને બદલે હવે ધિકકાર ઉત્પન્ન થાય છે. જેમ રમકડાં સાથે એક બન્યું જે આખો વખત રમ્યા કરે છે તો તેથી કંટાળી જાય છે એટલુંજ નહિ પણ કોઇ વખતે ચીરડાઇને લાગી પણ નાંખે છે તેમજ પેલી બાયડીના પણ હાલ થાય છે, અને પોતાના ભરથારને શરીરે નબળો અને દુઃખી કરી નાંખે છે જેથી ભરથાર દરદથી પીડાય છે, જલદી મરણ પામે છે, છોકરાં ધણાં માદાં ઉત્પન્ન થાય છે, અને ઘરમાં દવાદાંડોનો ખર્ચ વધી પડી સંસાર સુખનો નાશ થાય છે.

વળી કેટલાકો પરણેલી જીંદગીમાં કેટલીક રીતો વાપરી બાળકનો અટકાવ કરે છે અથવા તોડી પડાવે છે. સ્ત્રી અને ભરથાર આવી અકુદરતી રીત વાપરી બાળકનો અટકાવ કરવા જે કોશિશો કરે છે તેથી તેઓ ધણાંક દરદોના ભોગ થઇ પડે છે, સ્ત્રીઓને ગર્ભસ્થાનનાં દરદો થાય છે, વસુરી (ટયુમર) કેનસર વિગેરે દરદો થાય છે, મરદને પણ કેનસર, સંધીવા વિગેરે થાય છે, માટે પરણેલાંઓએ બાળકનો અટકાવ કરી સંગત કરવી નહીં. કુદરતનો કાયદો બ્યાનમાં રાખી ફક્ત બાળકને પેદા કરવાને ખાતરજ સંગત કરવી જોઇયે. ટુંકમાં કહીયે તો પરણવાનો હેતુ બ્યાનમાં રાખી એકેક તરફ પવિત્ર પ્યારથી વર્તવું જોઇયે અને હવસી જીનવરી લાગણીને જેટલી અંકુશમાં રખાય એટલી રાખવી જોઇયે.

સંસાર સુખ માટેના થોડાક નિયમો.

(૧) પરણવાની ઉંમર એક સ્ત્રીની ૧૮ વર્ષ પછીની હોવી જોઇયે.

(૨) અદરાયા પછી એક વર્ષમાં પરણવું જોઈએ, નહીં તો કચવાટ ઉત્પન્ન થશે.

(૩) પરણ્યા અગાઉ ધરખાર, તંદરોસ્તી, સુઘડાઈ, સફાઈ, બચ્ચાની માવજત, સીક માણની માવજત, રાંધણકળા વગેરેનું જ્ઞાન મેળવવું જોઈએ.

(૪) “Marry in haste and repent at leisure,” એક કવી કહે છે તેમ “ઉતાવળે પરણશો તો ફરસુદને વખતે પસ્તાશો.” એ ખુબ ખ્યાનમાં રાખજો.

(૫) તારા પ્યારની શરૂઆતમાં જે સુખી દિવસો ગુજ્યાં હોય, અને જે પ્યાર ચાલુ રાખવાને ખાતર જે સદગુણી વિચારો કીધા હોય અને વચન આપ્યાં હોય તો વિસારવાં નહિ જોઈએ.

(૬) મરદ અથવા ઝારતે પરણ્યા પછી આપમતલખીપણું છોડી પોતાનાં વહાલાનાં સુખમાંજ પોતાનું સુખ માની લેવું જોઈએ.

(૭) એક બીજાં તરફ બેદરકારી વાપરવી નહિ. પ્યારનો બદલો પ્યારથીજ વાળવો જોઈએ.

(૮) પ્યારને ખાતર પોતાનાં સુખનો દરરોજ ભોગ આપવાનો ધરાદો રાખવો જોઈએ.

(૯) જે બાબદમાં વિચાર જુદા પડતા હોય અથવા જે બાબદ એક બીજાંને ગમતી ન હોય તે કદી કરવી નહીં.

(૧૦) ગુસ્સે થવાનું કારણ મળતાં સ્ત્રીએ શાંત અને માયાળુ બોલોથી ગુસ્સો નસાડવો પણ બન્ને જણે કદી પણ ગુસ્સે થવું નહીં જોઈએ.

(૧૧) ભરથારની ખણખોદ કરવી નહીં જોઈએ. કોઈ સ્ત્રી સાથે મિત્રાચારી હોય તો અદેખાઈ કરવી નહીં.

(૧૨) ભરથાર ઓફીસથી થાકેલો આવે ત્યારે ધરખાર, ખરચ-ખુટણ અને એવા કુચલાની વાત કરવી નહીં પણ થાક ઉતારવા અને શાંતી આવવાને યત્ન કરવો જોઈએ.

(૧૩) ભરથારની મરણ રાખવાની ટેવ પાડવી જોઈએ.

(૧૪) એક જીલ થઈ હોય તો ઘડી ઘડી તાણો મારવો નહીં જોઈએ.

(૧૫) જો ખાતરી થાય કે વાંક પડ્યો છે તો તે વાંક પ્યારના શબ્દોથીજ કહાડવો જોઈએ.

(૧૬) માણસ ભૂલને પાત્ર છે માટે અકેકની ભૂલચુક માફ કરવી જોઈએ.

(૧૭) ફરસુદની વખતે સગાંવાહલાંની બદગોષ્ઠ કરવી ન જોઈએ.

(૧૮) ભરથારના માખાપ, લાખ બેહેનોની નિંદા કરવી નહીં અને તેઓથી તેને જીદો પાડવાની નીચ કોશીશ કરવી નહીં.

(૧૯) એકલા હોય કે બીજાં કોઈ સાથે હોય પણ કોઈની વખતે એક બીજા સાથે તોછડાઈથી વાત કરવી નહીં.

(૨૦) પૈસાની તંગી હોય તે વખતે કપડાં અને ધરેણીની માંગણી કરવી નહીં.

(૨૧) એક બીજાની લાગણી દુઃખાય તેવા ટીકા કરવા ન જોઈએ.

(૨૨) પરમેશ્વર લગન નક્કી કરે છે એ વાત કદી ભુલવી નહીં, અને તેની મરણ અને દુવાથીજ લગ્ન કેવાં નિવડશે તે નક્કી થાય તે તે યાદ રાખવું. જો તારાં લગ્ન દુઃખી નિવડે તો ખુદાની મરજીને આધીન થજો અને તેની બંદગી કરી દુઃખમાં મદદ માંગજો.

(૨૩) શું થશે તેનો ઝાઝો બજાવો કરવો નહિ પણ હાલ શું છે તે ઉપર શુકર ગુજરી કરી સૌથી ઉત્તમ માર્ગ લેવો જોઈએ.

(૨૪) વારંવારની હવસી સંગતથી દુર રહેવું.

(૨૫) જેટલાં પાળીપોષી શકાય એટલાંજ બાળકો પેદા કરવાં.

**ઘર ધણીચાણીની મુખ્ય ફરજો.**

(૧) કરકસરથી ઘર ચલાવવું.

(૨) જેટલું નાણું સંધરાય એટલું પાછળા વખતનો વિચાર કરી સંધરવું.

(૩) સફાઈ સુધારા રાખવી.

(૪) હવા, પાણી અને બાવરગીખાનાની દેખરેખ રાખવી.

(૫) ઘરની શોભા અને એટલી સાચવવી અને ફરનીચર દરસ્ત રાખવું.

(૬) ઘરમાં શાંતીથી હકુમત ચલાવવી, કોઈને પણ માળગલોચ દેવી નહિ.

(૭) તંદરોસ્તીના કાતુનો સાચવવાની દરેક કોશેશ કરવી.

(૮) સ્વચ્છ ખોરાક આપવાની ચોકસી રાખવી.

(૯) ચાકરનફરની તરફ માયા અને દયાથી વર્તવું.

(૧૦) ઘરમાં એવો નિયમ અને શાંતિ રાખવી કે બહારનું માણસ મળવાને આવે તો તેને ઘરમાં અછડતી નજર ફેંકતા વાર, ઘર ધણી-માણીની શુદ્ધિ અને કુનેહના વખાણુ કર્યા વગર ચાલે નહીં, અને તેણીની ઉમદા રીતભાત, શાંતિ અને ઉમદા પરોણાગતથી ખુશ થઈ જાય.

### માતા તરીકેની ફરજો.

“She can teach the little children

To be brave and firm and true.

True to manhood, God and country,

More than this no man can do.

H. G. Johnson.

મારી દિકરી, હવે તારી છેલ્લી અને સર્વેથી અગત્યની ફરજ, જે બજાવવા ખાતરજ તું પેદા થઈ છે તે વિષેની થોડીક સલાહ તને આપવાની ખાસ જરૂર છે. એ તારી સર્વેથી ઉમદા ફરજ માતા તરીકેની છે. મારી દિકરી, થોડા વખતમાં યાને એક વર્ષમાં તું માતા થનાર છે, માટે ઉમદા બાળકને કેમ જન્મ આપવો તે વિષેની સલાહ ઉપર ધ્યાન પુગાડજે.

જાણીતો તખીબ ડોક્ટર ફાઉલર જણાવે છે કે જ્યારે એક સ્ત્રી હમેલદાર થાય છે તે વખતે તે સ્ત્રી જેવા વિચાર કરે છે, જેવી વર્તણુક

ચક્ષુએ છે અને જેવા દેખાવે। અને ચિત્રો નજર આગળ આવે છે તેવાજ દેખાવનું, સ્વભાવનું અને ચાલચલણનું બચ્ચું પેદા થાય છે. આવી શોધો કેટલાક દાખલા દલીલો સાથે ડોક્ટરોએ સાબેત કરીધી છે. એ શોધો વડે એક સ્ત્રી મરણ પ્રમાણેનું ખુબસુરત, તંદરોસ્ત અને શુદ્ધિમાન બાળક પેદા કરી શકે છે, જે બાળક અત્રે ઘણી ટુંકમાં રજુ કરવામાં આવે છે.

ગર્ભ સંબંધી શાસ્ત્રના અભ્યાસથી જણાય છે કે મનની સાથે ગર્ભને બહુ નિકટ સંબંધ રહે છે. ગર્ભ પોતાનું સઘળું પોષણ માતાના લોહીમાંથી મેળવે છે અને અવયવો પ્રગટી નિકળે છે.

ડૉ. સ્કોરીલ્ડ જણાવે છે કે ગર્ભવાળી સ્ત્રીનાં મનપર જે છાપ પડે છે તેની ગર્ભપર અસર થાય છે. તે એક દાખલો આપે છે કે ગર્ભવાળી સ્ત્રીનાં બે આંગળાંનિ ઇંગ્લ યઇ, સાર બાદ જે બચ્ચું જનમ્યું ત્યારે તે બચ્ચાંનાં પણ તેજ બે આંગળાંનિ ઇંગ્લ યઇ હતી.

આ દાખલા પરથી પુરવાર થાય છે કે માતાના અવયવોને અને શરીરના ભાગોને પેટમાંનાં બાળકના અવયવો સાથે વિચાર-શક્તિ મારફતે નિકટ સંબંધ હોય છે, તેથી માતાની હમેલની વખતે પોતાના અવયવને સારી હાલતમાં રાખે તો બચ્ચું સારા ઘાટત્રટમનું પેદા થાય છે.

દુબેને ઑફ બોલોન જણાવે છે કે આંખ, કાન, નાક, હાથ અને ચેહરાના બીજા માસરજીનું મનની બુદ્ધિ બુદ્ધિ સ્થિતિમાં બુદ્ધો બુદ્ધો દેખાવ દે છે. ધિકકારની વખતે ઉપલા હોઠનો વચ્ચો ભાગ ઉચ્ચેરાય છે, ટુમાખી સ્વભાવ વખતે નાકનું ટીચકું ઉપર ચઢે છે. વગેરે. એજ રીતે કાનો કપટ, ગુસ્સો, હવસ જેવી મનની દુર્ગુણી સ્થિતિ માતાના ચેહરામાં ફેરફાર કરી કદરૂપો બનાવે છે, જેની અસર બચ્ચાંના ચેહરાના બંધારણની વખતે થાય છે, તેથી પણ બચ્ચું કદરૂપું બને છે; વળી કદરૂપા દેખાવે। ચોકકસ વખતે માબાપના જેવામાં આવે છે તો બચ્ચું કદરૂપું જન્મે છે, માટે ખુબસુરત બચ્ચું પેદા કરવા મનને સદગુણી અને ખુશ સ્થિતિમાં માબાપે રાખવું જોઇયે

અને ખુબસુરત બાળકોનાં ચિત્રો અને ખુબસુરત દેખાવો નજર આગળ રાખવા અને તે પ્રમાણે ઓરડાને શણગારવા જોઈએ. હમેલની વખતે દરેક સ્ત્રીએ પોતાની નજર આગળ ચાલુ એક ખુબસુરત બાળકનું ચિત્ર રાખવું જેથી બાળક પણ તે ચિત્ર માફકનું ખુબસુરત પેદા થશે.

ગર્ભશાસ્ત્રના અભ્યાસથી માલમ પડે છે કે પેટમાંના બાળકનું પોષણ માતાના લોહીમાંથી મળે છે, માટે હમેલની વખતે માતાએ પોતાનું લોહી સારી હવા, સાદા ખોરાક અને ફરવા હરવાથી સ્વચ્છ રાખવું. એ વખતે ઢીલો પોશક પહેરવો, પટો, કોરસેટ, પેટી પહેરવી નહીં, પુષ્ટીકારક ખોરાક લેવો, અને ખુદ્દી સ્વચ્છ હવામાં રોજ ફરફર કરવું જેથી ગર્ભમાં વૃદ્ધિ પામતાં બાળકની પણ તંદરોસ્તી વધશે.

માનસિક શાસ્ત્ર ઉપરથી જણાય છે કે મનની દરેક ખરાબ સ્થિતિ લોહીમાં ચોક્કસ જાતનાં એહેરો ઉત્પન્ન કરે છે, તેથી તંદરોસ્ત બાળક પેદા કરવા માટે માતાએ હમેલની વખતે સદ્યુણી અને ખુશ સ્વભાવ રાખવો જોઈએ અને કોઈપણ પ્રકારના દુર્ગુણોથી મનને ખરાબ કરવું કરવું નહીં, પણ ઉમદા અને આનંદી સ્વભાવ રાખવો જેથી પોતે પણ તંદરોસ્ત રહેવા ઉપરાંત બાળક પણ તંદરોસ્ત બનશે. વળી મનની અસરથી તંદરોસ્ત બાળકનાં ચિત્રોનો છાપ મનપર મજબુત ઠસાવવાથી બચ્યું તંદરોસ્ત દેખાવનું અને કદાચ પેદા થશે એટલુંજ નહીં પણ હમેલ રહ્યા પછી જુદે જુદે મહિને, જુદા જુદા અવયવ પર મન શક્તિ વાપરી બચ્ચાના જુદા જુદા અવયવને તંદરોસ્ત બનાવી શકાય છે.

વળી હાલની શોધોને આધારે મરજી પ્રમાણે બુદ્ધિમાન, ફિલસૂફ, ચીતારો યા હુન્નરમંદ બાળકો પેદા કરી શકાય છે.

હમેલવાળાં જનવરોપર ડા. નાઈટ કેટલાક પ્રયોગો કીધા હતા તે ઉપરથી માલમ પડે છે કે હમેલવાળાં જનવરો ઉપર ચોક્કસ અખતરા કીધાથી અને મનને ચોક્કસ વળણ આપવાથી, બચ્ચાં જનમ્યાં તે વગર શિખવે મનની તેવીજ વળણનાં અને તેવાંજ કાર્યો કરવા લાગ્યાં. આપણા મહાન નરો પણ માતાની હમેલની વખતે મનની ઉમદા સ્થિતિને



લીધે થયા હતા. ચાર્લ્સ કીંગ્સલીની માતાએ જ્યારે તે પેટમાં હતો તે વખતે તેણી ગામડાંમાં જઈ, પહેરેજગાર જાહેરી ગુજારવા લાગી અને આખો વખત કુદરતની ખુબસુરતી નીહાલતી કે તેણીનું ગર્ભમાંનું બાળક ઉમદા રવભાવનું થાય. અને ખરેખર તેણીને એ છોકરો ચાર્લ્સ કીંગ્સલી એક મોટો ધર્મગુરૂ થયો, અને કુદરતની રચના ઉપર એક અગત્યનું પુસ્તક લખ્યું હતું. એજ પ્રમાણે મહાન લડવૈયો નેપોલ્યન બોનાપાર્ટ તેમજ બીજા ઘણાક નામાંકીત પુરૂષો પણ માતાની હમેલની વખતની હાલતથી આવા મહાન થયા હતા.

માટે મારી દિકરી, હમેલ રહ્યા પછી, ખાસ કરીને છેલ્લા ત્રણ મહિના એટલે છઠ્ઠો મહિનો બેસતાં ઘણી પરહેજગાર જાહેરી ગુજારજે, અને મહાન નરોના જાહેરીના હંવાલો વાંચજે જેથી તારૂં બાળક પણ ઉમદા મનશક્તિ ધરાવતું પેદા થશે.

બચ્ચું ગર્ભમાં હોય તે વખતથીજ તારી મનશક્તિથી તેને ઉમદા બનાવી શકાશે, પાછળથી જનમ્યા પછી તેમ કરવાનું કામ ઘણું મુશ્કેલ થઈ પડશે.

જનમ્યા પછી બાળક જ્યારે ઉમરમાં આવે તે વખતે એ બાળકને સદગુણી અને શુદ્ધિવાન કરવાની દરેક કોશિશ કરજે.

પહેલાં બચ્ચાંને સાદા ખોરાકથી અને અંગકસરતથી તેનું શરીર ખીલવજે અને પછી થોડો વખત તેના અભ્યાસ ઉપર ધ્યાન આપજે, અને તેને ઉત્તમ નીતિ અને ધર્મના પુસ્તકો વંચાવજે. નાનપણથી ધર્મ અને જાહેરી ઉપર ખુબ ધ્યાન આપજે અને મહાન નરોના જાહેરીના હંવાલો વંચાવજે જેથી બચ્ચું સદગુણી અને ઉત્તમ શુદ્ધિવાનું થશે.

આ વિષય પુરતા ખોલાસા અને દાખલા દલીલ સહિત સમજવાને માટે એક ખાસ પુસ્તક “એક મહાન શૌધ્ધ-મરજી પ્રમાણેના બાળકો” પ્રગટ કીધું છે, જેનો અભ્યાસ કરવાથી એ વિષય ઉપર ઘણું શિખવાતું મળશે.

## પ્રકરણ ૧૭ મું.

શ્રીઓની બંદગીની સંસારમાં ચમત્કારીક અસર—

કેટલાક ઘણાક મનન કરવા જોગ દાખલા.

More things are wrought by prayer  
Than this world dreams of, wherefore let thy voice  
Rise like a fountain for me night and day."

TENNYSON.

“આપણે સ્વપનામાં પણ ધાર્યે નહોં એટલાં કાર્યો બંદગીની બરકકતથી થાય છે. માટે ચાલુ વહેતા ઝરાની માફક રાત દિવસ બંદગી કરજો”—ટેનીશન.

સંસારને પવિત્ર રાખવા, સંસારી દુઃખમાં ઇશ્વરની સહાયતા મેળવવા, સંસારમાં મિનોષ સુખની પ્રાપ્તિ મેળવવા, મુસીબતોમાં રાહત મેળવવા, લોભ લાલચોથી દુર રહેવા બંદગી કરવાની ખાસ જરૂર છે. માટે જે આ સંસારનું ઉત્તમ સુખ મેળવવા માંગતી હોય તેને જરૂરજ સવારે ઉઠતાં અને રાત્રે સુતાં ચાલુ બંદગી કરવી જોઈએ.

સવારે ઉઠતાં આખો દિવસ ઉમદા સદગુણથી પસાર થાય, કાંઈખી ભુરું કામ થાય નહિ, કોઈને આપણાથી ઇજા થાય નહિ, ભુરા લોભ લાલચોને વશ થઈએ નહિ એવી શક્તિ પરવરદેગાર પાસે માંગવા સવારની બંદગી કરવી જોઈએ, અને રાત્રે સુતી વખતે આખા દિવસમાં કાંઈ ખામીવાળાં કાર્યો થયાં હોય, કાંઈ ગુનાહ થયો હોય તેની તોજેશ કરી, પરમાત્માએ આખો દિવસ જે રક્ષણ આપ્યું તેનો ઉપકાર માનવા બંદગી કરવી જોઈએ.

શ્રીઓની બંદગીની સંસારમાં ઘણી ચમત્કારીક અસરો થાય છે તેના થોડાક દાખલાઓ તપાસીશું.

જેઓના સંસારમાં ચાલુ બંદગી થતી હોય તેઓની મુસીબતોમાં

ખુદાની મદદ મળ્યા વગર રહેતી નથી; આ બાબદના ધણા દાખલા મળી આવે છે, જેમાંના થોડાક અત્રે રજુ કરવામાં આવે છે.

**બંદગીનાં બળથી સંસારી મુસીબતો દુર થાય છે.**

મીસ દોરોથીયા ૮૩૩લે એક ચોપાનિયાં મારફતે પોતાની માતા અને કુટુંબનો હેવાલ પ્રગટ કીધો છે, જેનો ટુંક સાર નીચે પ્રમાણે છે :—

પોતાની માતા વિષે લખતાં મીસ દોરોથીયા જણાવે છે કે તેણીને બંદગીમાં ધણુંજ યકીન હતું. અને જોકે તેણીનો ભરથાર એક છાકટ માણસ હતો, અને પોતાનાં અગ્યાર બાળકોનાં ગુજરાશુને માટે કાંઈ કરતો હતો નહીં, અને કેટલીક વખતે તેઓ ધણાંજ તંગીમાં આવી પડતાં હતા, તે છતાં તેઓને આ દરેક મુશ્કેલીમાંથી બચાવવામાં આવતા હતા. આ હેવાલનું ચોપાન્યું જરમનીમાં ફેલાવો પામેલું છે. જેમાં મીસ દોરોથીયા નીચે પ્રમાણે જણાવે છે :—

કેટલીક વખતે એવો સમો આવતો કે ઘરમાં એક અરધી પણ રહેતી નહીં. ખુદા શીવાય કોઈ અમારી હાલત વિષે જાણતું ન હતું. જે ઇશ્વર કોહોલાં કુતરાંઓને ભૂખમરાથી રડતાં તો તેઓને ખવડાવે તે પોતાનાં વફાદાર બચ્ચાંની અરજ ન સંભળે એ બની શકે એમ નથી. તે અમારી તંગીની વખતે હમેશાં મદદ કરતો હતો. આવીજ રીતે અમારી માતાનો મુદ્રા લેખ પણ “Pray, but do not beg.” બંદગી કરો પણ કોઈ પાસે બીખ ના માંગો કરી હતો, જે અમારા મન ઉપર ધણોજ સખ્ત રીતે હસાવવામાં આવ્યો હતો. તેણી અમને કહેતી કે “તમને અનુભવ થશે કે જેઓ ખુદા ઉપર પુર દ્રઢતાથી યકીન રાખે છે અને તેઓને માટે કાર્ય કરવાને મદદ મેળવવાની આશા રાખે છે તેઓજ અનુકુળ વખતે મદદ મેળવે છે.”

**ચેતવણી :—**આ દાખલા ઉપરથી એમ નહીં સમજવું કે મુસીબતની વખતે હાથ જોડી બેસી રહી ફક્ત બંદગી કર્યા કરવી અને

બનતી કાશેષ અને મહેનત કરવી નહીં. “God helps those who help themselves.” જેઓ ચાલુ કાશેષ કરે છે તેનેજ ખુદ મદદ કરે છે. માટે ઉઘોગી બનવું જોઈએ, દરેક કાશેષ કરવી જોઈએ અને તેનાં પરિણામ માટે ખુદાની મદદ માંગવી જોઈએ અને તેવી મદદ મળ્યા વગર રહેશે નહીં એવું યકીન પણ ધરાવવું જોઈએ. જેઓને ખુદા અને બંદગી ઉપર ખરું યકીન હશે, તે સંસારી આદતમાં નાહિમત થશે નહીં, લોભ લાલચોને વશ થશે નહીં, ભુખે મરશે પણ દુર્ગુણી થશે નહીં.

**માતાની બંદગીથી એક દુર્ગુણી દીકરો મોટો**

**ધર્મગુરુ થયો.**

પ્રખ્યાત થયેલો મોટો ધર્મગુરુ ઓગસ્ટાઇને પોતાની માતા મોનીકાની પવિત્રાઇ અને યકીન અમર કીધાં છે.

ઓગસ્ટાઇન અદ્ભુત મનશક્તિ ધરાવતો હતો, પણ પોતાની જુવાન વયમાં ઘણો દુર્ગુણી, હવસી અને નાસ્તીક હતો, તેની માતા મોનીકા ઇશ્વરની એક સાચી ભક્ત હતી. પોતાના આ પ્રકારની ઉંચી મનશક્તિ ધરાવનાર છોકરાનાં પાપી કાર્યોથી તેણી ઘણીજ ગમગીન રહેતી. તેણીની આંખમાં આંસુ પાણીના ઝરાની માફક નિકળતાં હતાં. નવ નવ વરસ સુધી આ પાપી છોકરો સુધરે તે માટે રાત અને દિવસ ખરાં જીગરની બંદગી કરતી અને દરેક રીતની બીજી કાશેષ ચાલુ કરતી હતી. તેણીની બંદગીનાં બળે સેવટે તે સુધર્યો અને મોટો ધર્મગુરુ થયો. તે પોતાની માતા વિષે નીચે પ્રમાણે લખે છે:—“ઓ ઇશ્વર ! તેં ઉપરથી તારો હાથ લંબાવી મારા આત્માને દુષ્ટ અને બપંકર અધિકારની બહાર ખેંચી કહાડ્યો છે ! મારી માતા તારો સાચ્યો ભક્ત છે, માટે તારી આગળ રડતી, એક છોકરાના શરીરનું મરણ થાય તે કરતાં વધુ રડતી હતી ! કારણ તારી (ઇશ્વર) તરફથી જે યકીન અને સદગુણ તેણીને મળ્યા હતા તે વડે તેણી જાણતી હતી કે હું કેવો મોતમાં સપડાયો હતો. ઓ ઇશ્વર ! તેં તેણીને સાંભળી હતી, અને જ્યાં

ગણુ બંદગી કરતી હતી, ત્યાં તેણીનાં આંસુથી જમીન ભીંજાઈ જતી હતી. તે આંસુ તેં ટુચ્છકારી કહાડ્યાં ન હતાં. હા, તેં તેણીને સાંભળી હતી, નહીતો કેવી રીતે સ્વપ્ના મારફતે તેણીને આરામ મળતે !”

આ દાખલા ઉપરથી કંઈ માતા એવી ન હશે કે તે ઉત્તેજન લઈ પોતાના છોકરાને પવિત્ર બનાવવાની કોશિશ ન કરશે? માઆપોની આજીજી ભરેલી બંદગી અને આવી ખંત માટે ખુદા તેઓ તરફ કેટલાં માનથી જીવે છે અને આશીશ દે છે તે આવા દાખલા ઉપરથી પુરવાર થાય છે.

**ગર્ભવાળી સ્ત્રીની બંદગીની પેટમાંનાં બાળક ઉપર અસર.**

ચાર્લ્સ કીંગસ્લીની જીંદગીના હેવાલ પરથી માલુમ પડે છે કે તે પોતાની માતાના પેટમાં હતો ત્યારે તેની માતાએ વિચાર કીધો કે મારે દુન્યાની લાલચોથી દુર રહી પરહેજગારી રાખવી કે જેથી મારા પેટમાંના બચ્ચાંપર પવિત્ર અસર થાય. આવા વિચારથી તેણી શેહેરમાંથી બાહર રહી, કેવનશીયર નામના ગામડાંમાં રહેવા ગઈ, અને ત્યાં આખો વખત કુદરતની ખુબસુરતી ઉપર લક્ષ આપી સર્વે શક્તિમાન ઇશ્વરનાં કાર્ય અને કરામતનાં વખાણુ કરવા લાગી, જેનું પરિણામ એ આવ્યું કે તેણીનો છોકરો જ્યારે મોટો થયો ત્યારે કુદરતની ખુબસુરતીની પીછાણને વિષે નામાંકિત પુસ્ત લખ્યું એટલુંજ નહિ પણ તે એક માન પામેલો ધર્મગુરુ થયો.

આવા દાખલાઓ ઉપરથી ગર્ભવાળી દરેક સ્ત્રી જો એ વખતે ચાલુ બંદગી કરે અને પવિત્ર જીંદગી ગુજારે તો તેઓ ધર્મી બાળકો પેદા કરી શકશે.

**મહોરદારની બંદગીથી દુર્ગુણી ભરથાર સદગુણી થયો.**

થોડાંક વર્ષોની વાત ઉપર એક પુસ્તક નનામે બહાર પડ્યું હતું “My Mother or Recollection of Maternal Influence.”  
“મારી માતા અથવા માતાની અસરની યાદો” એ નામનું હતું. એક મહો-

રદારે પોતાના દુર્ગુણી ભરથારને બંદગીના બળથી સદગુણી કેમ બનાવ્યો તે વિષે તેણીનાં છોકરાંઓએ આ પુસ્તક પાછળથી લખ્યું હતું, જે બહુ અસરકારક રીતે લખાયેલું છે, જેનો થોડોક સાર અત્રે આપવો ફાયદાકારક માલમ પડશે. પેલી મહોરદાર પોતાના ભરથારને ધર્મી અને સદગુણી બનાવવા વર્ષો તક કૌશલ્ય કાઢી કાઢી હતી, અને જ્યારે તે વધારે ને વધારે બગડતો ગયો ત્યારે તેની મહોરદારે પોતાનાં છોકરાંને તેણીની સાથે દરરોજ ચોકકસ કલાકે તે સુધરે તેને માટે બંદગી કરવાને કહ્યું હતું. આવી હાલતમાં તેણી કાંઈપી રીતની શાન્તિ મેળવતી ન હતી. એક રાતે જ્યારે સપ્તળાં છોકરાંઓ નિદ્રાવશ થયાં તે વખતે પોતાના ભરથારને તેની ચાલચલણ વિષે થોડાક શબ્દો કહ્યા પણ તેનો બેદરકારીથી જવાબ વાળી તે સુષ્પ ગયો. તેણી સૂતી નહિ, પણ આતુર હૈયાથી ખીજા ઓરડામાં જઈને આતશને રૌશન કરી આખી રાત બંદગીમાં પસાર કાઢી. ફેરવવારી મહિનો હતો અને ઠંડી ધણીજ પડતી હતી. જીવો તક્ષવત એક ધંધરના ભક્ત અને એક નાસ્તીક વચ્ચે. એક આવી પડતી આફત છતાં ઉઘે છે અને ખીજું બગૃત રહી, હાલ ચલાવી બંદગી કરે છે ! સહવાર પડી, પેલી મહોરદારને એવો વિચાર આવ્યો કે મારી કૌશલ્ય વર્ષો સુધી નિષ્ફળ નિવડી તેનું કારણ એજ કે મને ખુદા તરફ પુરતો વિશ્વાસ હતો નહિ, કારણ મારા ભરથારની મુકિત તેને સોંપી દીધી ન હતી; પણ હવે મને પોતાને દુઃખી કરીશ નહિ. હું હજી તેને ( ભરથાર ) માટે બંદગી કરીશ અને સર્વે લાયક ઉપાય લઈશ પણ એ બચે કે નહિ એનું પરીણામ ધંધરને સોંપું છું.” તેણીને હવે ધંધર ઉપર પુરતો ઇત્યાદિ આવ્યો હતો, તેણીનાં મનને જે શાન્તી હવે મળી હતી તેવી અગાઉ કદી મળી હતી નહિ.

પોતાના ભરથારને ધણી વહાલથી તેણીએ કહ્યું કે “હવે તને છેલ્લી અરજ કરું છું કે આપણે છુટાં પડ્યે તે અગાઉ આજનો દિવસ તારા આત્મા વિષે મનન કરવા કહાડ અને બંદગી કર.” તેણી એવાં તો

સાફ અંતઃકરણે દ્રઢતાએ અને ભક્તિભાવથી બોલી કે તેણીના ભરથાર ઉપર જાદુઈ અસર થઈ અને તેને તેમ કરવાનું વચન આપ્યું.

તે એકાંતવાસમાં આખો દિવસ રહ્યો. તેની લાગણી ફેરવાઈ ગઈ અને બાકીના દિવસો પોતાની બાયડી સાથે પ્રેમ અને ભક્તિ-ભાવમાં ગુજ્યા.

### પ્રેમ અને ભક્તિનું બળ.

પ્રિય વાંચનાર ! ઉપલાં લખાણો ઉપરથી પુરવાર થયું છે કે પ્રેમ અને ભક્તિની અસરો અતિશય બળવાન છે. ગમે તેવા ધાતકીમાં ધાતકી અને દુર્ગુણી માણસો પ્રેમાળ અને ભક્તિભાવના ગુણો ધરાવનારી સ્ત્રીઓની કાશેશોથી સદગુણી બને છે, અને સર્વે ઠેકાણે પ્રેમ, ભક્તિ અને ઉમદા સદગુણોનો પ્રસાર થાય છે. જે ઘરમાં આવી ભલા ગુણોવાળી સ્ત્રીઓ વસે છે ત્યાંથી કશુંયે કંકાસ દુર થઈ જાય છે અને દુઃખનો પણ બદલાઈ જઈને ભલા મિત્રો થાય છે, માટે મારી ભલી દિકરીઓ ! તમે આ દુન્યાના ખરા ફરેશ્તા અને મરદોનાં રાહબર થવા માગતાં હોવો તો આ પ્રેમ અને ભક્તિના સદગુણો ખીળવજો.

ભક્તિનાં બળ અને પુર એતેકાદ રાખી તે મહાન કરમ કૃપાળુ પરમાત્માની બંદગી કરવાથી જે સર્વોત્તમ સુખ હાંસલ થાય છે તે બાબે લંબાણથી દાખલા દલીલો સહિત વધુ જાણવું હોય તો “બંદગીનું બળ” નામનું આ કર્તાનું પુસ્તક જરૂર વાંચવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે.

### જીંદગીની નેમ.

ધણાકો વારંવાર સવાલ કરે છે કે આપણે શા માટે જીવ્યે છીએ ? આપણી જીંદગીની નેમ શું હોવી જોઈએ ? આ સવાલો ખરે-ખર ધણાજ અગત્યના અને વાજબી છે, કારણ માણસ જાતનો મોટો ભાગ હજી પણ જીંદગીની નેમ સમજતો નથી અને પોતાનાં કિમતી વર્ષોની બરબાદી કરી પોતાની જીંદગીની ધુણધાણી કરી નાંખે છે, અને જ્યારે મરણનો સમય આવે છે ત્યારે હાય અફસોસ કરે છે

અને પસ્તાવો કરતો મરણ પામે છે, માટે મરણ વખતે આપણે છાતી ઉપર હાથ મુકી કહી શક્યે કે “મારી જીંદગીનો ફેરો રદ ગયો નથી, મારી દરેક ફરજો ઉમદા રીતે બજાવી છે.” એવી જીંદગી ગુજારવા માટે એક જાણીતા અંગ્રેજી કવીના નીચલા ઉમદા સખુનો ઉપર વારંવાર ફરસુદે વાંચી, તેનો અભ્યાસ કરી, મારી દિકરી, તું એ ઉમદા વિચારો અમલમાં મુકવાની કોશિશ કરશે તો ખચીત તારી જીંદગીનો ફેરો સફળ નિવડશે.

જેઓ મને ચાહે છે,  
જેઓને હું સાચો માનું છું,  
મારી ઉપર જે બેહેશ્ત મગન થાય છે,  
અને વળી મારા આત્માની તે વાર જીવે છે,  
મારી પાછળ જે ઝળકતી ઉમેદો છે,  
અને બની શકતું ભલું કામ કરવા,  
એ સર્વે માટે હું જીવું છું.

જેઓએ મારે માટે દુઃખ ખમ્યું છે,  
તેઓના હેવાલથી વાકેફ થવા,  
તેઓની કીર્તિની નકલ કરવા,  
અને તેઓને પગલે ચાલવા,  
કવીઓ, સ્વભોગીઓ,  
દેશભક્તો, ગુરૂજનો,  
સર્વેથી શ્રેષ્ઠ પંડિતો,  
જેઓનાં કાર્યો તવારીખના સફાનું તાજ છે,  
અને વખતનું મોટું પુસ્તક બનાવે છે,  
તેઓ માટે હું જીવું છું.

હું જીવું છું તે જમાના માટે.

કે જેને વિષે માહત્તમાઓએ અગમચેતી કરી છે,



કે માનવી ફક્ત સોનાને માટે નહીં,  
પણ બુધ્ધિને માટે જીવશે,  
જ્યારે દરેક માણસ  
માનવી સાથે સંપર્થી જોડાશે,  
દરેક કુકર્મેની રાસ્ત બનાવશે,  
અને અગાઉની “પ્રડન” (આગેમેહેસ્ત) માફક,  
આખી દુનિયા પાછી રોશનીદાર થશે.

હું જીવું છું દરેક મીનોષ ચીજ  
સાથ સમાગમ કરવા,  
કુદરત અને મારાં હૃદયના  
જોડાણની લાગણી કરવા,  
અને ખોદાની નેમ પાર પાડવા.

જેઓ મને ચાહે છે  
જેઓને હું સાચા માનું છું,  
મેહેસ્ત જે મારી ઉપર પ્રસન્ન છે  
અને મારા આત્માની તે રાહ જુવે છે,  
દરેક ખરાખીની સામે થવા,  
દરેક ભલાં કાર્યને મદદ કરવા,  
ભવિષ્ય જે દુર છે તેને માટે  
અને બની શકે એટલાં સારાં કામ કરવા  
માટેજ હું જીવું છું.

સેવટના સખુનો.

મારી દિકરી! જે જે અગત્યની સલાહ આપવાની હતી તે આપી છે.  
હવે મારી દિકરી, ઈશ્વરે તને શા કારણથી પેદા કીધી છે અને  
આ જગતમાં તારું શું કાર્ય છે તે તે જાણ્યું છે, તારી ફરજને અદા  
કરી દુનિયામાં શાંતી અને મધુરતા કેમ જાળવવી, તારે મહાન પુરોષો

કેમ પેદા કરવા, તારે માણસ જનતને તારાં જ્ઞાનથી કેમ જ્ઞાની બનાવવું, તારી ચક્ષ્મોથી માણસમાં પવિત્રતા અને ઇજ્જત કેમ ઉત્પન્ન કરવી, તારા મધુર હલકના ગાયણથી માનવીનું દુઃખી અને કંટાળેલું મન કેમ રીઝવવું અને સ્તુતિપાત્ર બનાવવું, તારા પવિત્ર ખોરેહથી હવસને મીનાઇ શક્તિમાં કેમ ફેરવી નાંખવો, તારા હાથોથી ધરનો શણગાર કેમ કરવો, તારી છાતીમાંનું પવિત્ર દુધ તારાં બાળકને કેમ આપવું, તારાં શરીરમાં કેમ સ્વચ્છ ખોરાક પાચન કરવો અને તેથી શરીરને અને લોહીને કેમ સ્વચ્છ રાખવું, તારાં પગલાં જ્યાં પડે ત્યાં શાંતિ, નેકી અને રાસ્તીનો કેમ પ્રચાર કરવો, તારાં કામળ શરીરથી કુદરતની ખુબસુરતીમાં કેમ તેજ આપવું, અને કુંવારી જીવંતમાં જ્ઞાન સંપાદન કરી માતાપતાને સુખી અને આનંદી બનાવી, તારા ભરથારનાં ધરમાં શાંતિ, ઇજ્જત, પવિત્ર પ્યાર અને દેશભિમાન ધરાવનાર, નામાંકિત ફરજંદો ઉત્પન્ન કરી તારી ફરજો બજાવી તારું નામ કેમ અમર કરી જવું તે વિષેનું જ્ઞાન તને ટુંકમાં આપ્યું છે. દુરગુણોની જાળમાં તું ન ફસે અને તારી પવિત્રાઇ જાળવી રાખે તે પણ જ્ઞાન તેં મેળવ્યું છે. હવે મારી દિકરી ! તારે માટે તે પરવરદેગારની બંદગી કરૂં છું અને તે વડે આશીશ આપું છું કે તું આ જગતની એક પવિત્ર અને સદગુણી નારી થજે, માબાપને મગરૂર બનાવનારી સદગુણી દિકરી, પવિત્ર અને વફાદાર મહોરદાર અને ઉમદા ફરજંદો બનાવનારી માતા તરીકે નિવડે એવી મારી દુવા તને આમીન થાય.



મીં બેહેમન બનાજનાં લોકોખોગી પુસ્તકો.

## મોતનો ભેદ.

ગુજરાતનાં દુન્યા, રૂહોના સંદેશ.

લખનાર:—મીં બેહેમન સો. જાં. બનાજ.

રૂહ અને આત્માના છુટાં પડવા વિષેનાં પાંચ ચિત્રો સાથે—નવી

બીજી આવૃત્તી—કીંમત રૂપ્યા બે.

મોત કોઈને છોડતું નથી, અને રાજ કે ફકીર સર્વે ઉપર વખત કવખતે એકસરખી રીતે દુમલો કરે છે. આપ દિકરી માટે, ભાઈ બેહેન માટે, છોકરાં માઆપ માટે, માઆપ છોકરાં માટે વિલાપ કરે છે. એવા હજારો દુઃખી જીવડાઓને ખુલાસો આપવા આ પુસ્તક લખ્યું છે. આ પુસ્તક તેઓને જણાવે છે કે વિલાપ કરવું વાજબી નથી.

જેઓ પોતાનાં વહાલાંઓને ખોલી બેઠાં છે, અને વિલાપ કરતાં હોય છે, તેઓનાં દુઃખમાં રાહત આપવા આ પુસ્તક લખવામાં આવ્યું છે, અને એ વડે આવાં દુઃખી જીવોને એવો ખાત્રીપૂર્વક પેગામ પોહોંચાડવામાં આવે છે કે તેઓનાં વહાલાં તેઓની પાસેજ છે, તેઓનાં ધરમાંજ છે, અને મિનોષ જહાનમાં વધુ સારી જાંદગી ગુજરે છે, અને તેઓને આ દુન્યામાં તેમજ પેલી દુન્યામાં પણ બેટી શકાય છે. દુઃખીઓને રાહત આપનારો એક પેગામ આ પુસ્તક મારફતે રજુ કરવામાં આવે છે.

આ પુસ્તકમાં વિદ્વાનોના દાખલા દલીલોથી ખાત્રી કરી આપવાની કોશિશ કરવામાં આવી છે. આત્મા અમર છે, મિનોષ જહાન હસ્તી ધરાવે છે, મરણ પછી પણ જાંદગી ગુજરી શકાય છે અને પેલી જહાનમાં આત્માને કરણીનું ફળ ભોગવવું પડે છે, દુર્યુષ્ટી

જીંદગીથી, અને આ થોડા વખતની દુન્યવી જીંદગીની લોભ લાલચોને આધીન થવાથી મિનોષ જહાનનું સુખ જે હંમેશગીનું છે, અને સર્વેથી શ્રેષ્ઠ છે, તે ભોગવી શકાતું નથી, પણ જેઓ નિર્દોશ અને પવિત્ર જીંદગી ગુજરે છે, તેઓજ આ ઉત્તમ સુખ ભોગવી શકે છે. માટે આ પુસ્તક હાલના જુવાન-યાઓને આપવાથી ઘણાજ ફાયદો થશે.

સાંકળ્યાનો ટુંક સાર—ભાગ ૧ લો. મોતનો લેદ—  
૧. મોતની ઉત્પત્તિ—ધર્મ અને ફિલસુફીને આધારે, ૨. મોત અટકે શું?—કુદરતી મોત કેમ થાય છે? વિદ્વાનોનાં મતો. ૩. મોત થવાનાં જીદાં જીદાં કારણો—માણસનું મરણ કેમ થાય છે તેની સમજણ. મોત પારખવાની રીત—મરતાં માણસનાં આંખમાં પડતાં ચિત્રો—મોતનો સોડમ (Odor Mortis) ૫. અકાળ મોતે દરાધ જતા અને બળી મરતાઓના દાખલાઓ અને અટકાવ—કહેવાતાં મરી ગયલાંને કેમ જીવતાં કરી શકાય છે. (Raising the Dead)

ભાગ ૨ જો. મરતી વખતની શરીરની હાલત—  
૧. મરતી વખતની શરીરની હાલત—મરતી વખતની મનની હાલત, માણસોના હેવાલો—આપઘાત કરનારનું જીવતું દોષખ—મરતી વખતે બાન રહે છે કે? ૨. મરતી વખતે મહાન નરોએ રજી કરેલો અનુભવ—મહાન નરોના મરતી વખતના સખુનો ઉપરથી મળતો બોધ. ૩. પેલી જહાંનમાંથી જણાતો મરતી વખતનો દેખાવ—શરીરમાંથી આત્મા કેવી રીતે છુટો પડે છે. તેનો સજીવન થયલા માણસનો હેવાલ—મરતી વખતની હાલતનો એક ગુજર પામેલાં (Spirit) રખીરીટે આપેલો હેવાલ.

ભાગ ૩ જો. આત્માની હસ્તી અને અમર્ગી—૧. મરણ પછીની હાલત વિષે જણવાની જરૂર. ૨. આત્માની હસ્તીના

પુરાવા, આત્માનો ફોટોગ્રાફ લેવાનો અખતરો ૩. આત્માની અમર્ત્યતા પુરાવા.

ભાગ ૪ થો. મીનોઇ જહાન, બેહેસ્ત અને દોજખ—

૧. મીનોઇ જહાન અથવા ખીજ દુન્યામાં મરણ પછીની હાલત  
૨. મીનોઇ જહાન અને સ્વર્ગ ૩. એક મહાન પારસી યોગી આઝર કયવાને જ્યેલા મિનોઇ દુન્યાના દેખાવો. ૪. બેહેસ્ત અને દોજખ વિષે મનની વિદ્યાના પુરાવા—વિચારના આકારોના ફોટોગ્રાફ—જરથોસ્તી ધર્મમાં જણાવેલા બેહેસ્ત અને દોજખનો હાલની વિદ્યાથી પુરાવો ૫. ખીજ દુન્યામાં માણસની જીંદગી.

ભાગ ૫ મો. ગુજરેલાં સાથના સંદેશા વડે મરણ પછીની હાલત—૧. ગુજરેલાંના ફોટોગ્રાફ—ગુજરેલાંઓ પણ શરીર ધરાવે છે—ગુજરેલાં સાથની વાતચીત ૨. ગુજરેલાં સાથે કેવી રીતે સંદેશા ચલાવવામાં આવે છે—ચેતવણી ૩. ગુજરેલાંનું રૂહ, શરીર અને કપડાં વડે કેમ દેખાવ દે છે—મોત પછી શું ફેરફાર થાય છે—પવિત્ર માણસનું મિનોઇ દુન્યામાં કેવું રહેકાણુ હોય છે—ગુજર પામેલાં આપણાં ધરમાંજ રહે છે—મિનોઇ દુન્યામાં રહેતું કામકાજ ૪. જાણીતા મરહુમ કવીઓ અને ફિલસુફોના રૂહના મિનોઇ જહાનના હેવાલો ૫. ગુજરેલાં માટે બંદગી કરવાથી તેઓનાં રૂહને મળતી રાહત—ગુજરેલાં માટે રહસ્ય કરવાથી તેઓને થતું દુઃખ—ધર્મક્રિયાની ગુજરેલાં પર અસર—માથવાણી ૬. સેવટના બોલો.



# દકિરોને આપની ખાનગી સલાહ.

(સુધારા વધારા સાથની આવૃત્તિ ત્રીજી.)

કીમત રૂપીઓ એક.

લખનાર:—બેહુમન સો. જાં. બનાજી.

આ પુસ્તકમાં ધણીજ નાજુક છતાં એક અગત્યની બાબદ છે. નાદાન છોકરાઓને બાર ચક્રિદ વરસની વયે જે જીવલેણ કુટેવ લાગુ પડે છે તેથી કેવી ખરાબી થાય છે અને છોકરાઓની પાછળી જીંદગીમાં તેનાં કેવાં બચકર પરિણામો આવે છે તે સંભાળથી વર્ણવ્યું છે. નાદાન છોકરાઓને લાગુ પડતી આ કુટેવો ખરેખર જીવલેણ છે. એકવાર છોકરો તેને વશ થયો કે તે પછી તેના પંજમાંથી તે છુટી શકતો નથી, વરસો સુધી ટેવ ચાલુ રહે છે, અને પરીણામમાં તે ખહી જેવાં જીવલેણ દરદોનો ભોગ થઈ પડે છે. એ બાબદ લગભગ નાજુક હોવાથી માખાપો પોતાના બેટાઓ આગળ તે વિષે કાંઈ એસારો કરતાં નથી. પરીણામમાં જવાન જીવડાઓ ખરાબીની ખાહી તરફ ધસડાતાજ જાય છે, એ ગંભીર પરીણામ તરફ જવાન છોકરાઓની આંખો ઉઘાડવાની નેમથી આ પુસ્તક લખવામાં આવ્યું છે, અને એક પીતા પોતાના બેટાને નસીહત દેતો હોય તેવા આકારમાં તે લખાયું છે, તેમાં છોકરાઓને લાગુ પડતી કુટેવના ઉપાયો પણ સુચવ્યા છે. તે કુનેહથી હાથ ધરીને તેને ધણો સારો ધનસાફ આપ્યો છે, આ કુટેવની બાબદ ઉપરાંત ચેપી રોગ, ખ્યાર અને હવસ, લગનની શીલસુરી વગેરે વિષયો ઉપર પણ કર્તાએ ટુંકમાં વિવેચન કર્યું છે. ઘટતી કુનેહ અને અંદાજની સાથે આ બાબે છોકરાઓને જેટલો બોધ આપવામાં આવે તેટલોજ થોડોજ ગણાશે, જેથી જીંદગીનું નખોદ વાળનારી છુટી ટેવમાંથી ધણાક જવાન જીવડાઓને બચાવી શકાય.

જેહાંગીર બી. કરાણીના છોકરાઓ.

## નામદાર સર જમશેદજી જીજીભાઈ આ પુસ્તક માટે લખે છે કે:—

“It is a fact acknowledged on all sides that bad practice ; referred therein has been the ruin of many a home, and your book will render great service by preventing young boys from falling an easy prey to that practice, and will thus help to bring forth a healthy generation to the immense benefit of our own Community in particular and our nation in general. I recommend all fathers to instruct their sons on the lines of your book.”

**સાંકળીયું:—દીબાચા:—**માબાપને ચેતવણી; ૧. છોકરાઓને અમુક સલાહ; શરીરમાં થતો ફેરફાર; મન ઉપર અસર; ૨. શરીરનો જીવન-રક્ષક પદાર્થ ( Vital Force ) વીર્ય ( semen ) સાચવવાથી માણસ જોરાવર અને બુદ્ધિશાળી થાય છે; ૩. સ્વભિગાડ ( Self-Pollution ); આ બદીની શરીર ઉપર અસર; વીર્યની ખરબાદીથી થતાં દરદો; યાદદાસ્ત શક્તિનું કમી થવું; ફેફસાંમાંથી લોહી પડવું—નખજો ( રૂમેટીઝમ ) અવાજનું બગડવું; એપેન્ડીસાઇટીસ; બરડો અકડી જવો—આંખ નબળી પડવી; પાચન શક્તિ બગડવી—મોહ વાસ મારવું; મોહ ઉપર ખીલ—સ્વપ્ના મારફતે ધાત જવી; બહીનો રોગ—પીસાબનો અવયવ નબળો પડવો; ધુરા વિચારોથી શરીરમાં થતો ખિગાડો; બદ જીવસાથી લોહીમાં થતો ખિગાડો; સ્વભિગાડથી થતાં મનનાં દરદો; દિવાના થવું, યાદદાસ્ત શક્તિનું કમી થવું, ચીરડાઉ સ્વભાવ, સહન કરવાની શક્તિ કમી થવી; આપઘાત કરવો, શરીર અને મનનું નખોદ વાળવું; જીવાનીનું કરમાઇ જવું; નસીબનું નખખોદ વાળવું; ૪. સ્વભિગાડની બદીના ભોગ થયલા છોકરાઓના દાખલાઓ; ૫. સ્વભિગાડની જુરી ટેવ છોડી ફવાના ઉપાયો;

૬ “દીકરાને આપની ખાનગી સલાહ”નું સાંકળ્યું (ચાલુ)

૬. સ્વબિગાડથી થતાં દુઃખ દરદો દુર કરવાના ઉપાયો; ઠંડા પાણીથી દરદ સાજાં કરવાના ઉપાયો; (Coldwater Cure); Cold, Hip, Sitz, Foot-Baths, Packing, Wet Girdle  
૭. જાતિ સંબંધી વહેવાર; બદવહેવાર, જાતિ સંબંધી બદી કેમ ઉત્પન્ન થાય છે? બદ લાગણી ઉપર કાણુ મેળવવાની રીત; કાન, આંખ વિચાર ઉપર કાણુ; ૮ વેશ્યા સ્ત્રી સાથેના બદવહેવાર (Prostitution); વેશ્યા સ્ત્રીનું ઝેહેરી શરીર; બેજાં અને પીસાબનાં દરદો, વાંઝીયાપણું, ચેપીરોગ (Syphilis) ની સંસાર મંડળ ઉપર ભયંકર અસરો; આયડી છોકરાઓને ચેપો; ૯ જાતિ સંબંધી પવિત્રાઇ (Sexual Purity); શરીરની પવિત્રતા; મનની પવિત્રતા; બંદગીના બળથી એક જીવાનની દુર્ગુણ ઉપર ફત્તેહ; ૧૦. પ્યારમાં પડવા વિષેની સાવચેતી; પ્યારના છુટાપણાં (free-love)ની બદી વિષે ફિલસૂફીથી ટાલસટાઇનું મત; પ્યાર અને હવસ; અવિચારી લગ્ન; ડા. જોન-સનનું મત; બદવહેવારમાં ફસવું; ૧૧. લગ્નની શીલસુફી લગ્ન અને કુદરતનો કાયદો; ખરો પ્યાર એ ખુદાઇ આકર્ષણ છે; વફાદારી; શેઠ દાદાબાઇ નનરોજ અને શેઠ ફરામજ કાવસજ બનાજની ધણિયાણી તરફની વફાદારી; પરણેલી જાંદગીમાં અંકુશ; સુખી પરણેલી જાંદગી માટે એકત્રીસ નિયમો; જીવદીન લગ્નની ખરાબી; તેનાં કારણો; ૧૨. સંસાર મુખના નિયમો (Home Sweet Home); માતાનો ભોગ; પિતાની જેહમત; બાઇ બહેનના સદગુણો; ધર્મ વડે સંસારી સ્વર્ગ; અધર્મી સંસાર-જીવતું દોજખ, એક ચિત્ર; ૧૩. નામાંકિત નર કેમ થઇ શકાય? જાંદગીની નેમ. હું શા માટે જીવું છું; એક કવિતા; ડહાપણ, ઉમદા ચાલચલણ (Character), જાંદગીનો ફેરો સફળ.



સંસારમાં પડેલા તેમજ હવે પછી સંસારમાં દાખલ થનાર  
નર-નારી દરેકે આ કિમતી પુસ્તકનો અભ્યાસ  
કરવાની ખાસ ભલામણ છે.

એક મહાન શોધ

**મરજી પ્રમાણિનાં બાળકો.**

છોકરો કે છોકરી ખુબસુરત, તંદરોસ્ત અને  
બુદ્ધિમાન બાળક પેદા કરવાની વિદ્યા.

કીમત રૂપ્યા બે.

આ એક એવો વિષય છે, જેને તમામ આદમજાત સાથે  
સંબંધ છે. આદમજાતની ભવિષ્યની ઝોલાદ ખુબસુરત અને બુદ્ધિ-  
વાન નિવડે તે માટે જે પ્રયત્નો થાય તે કુલ સૃષ્ટિને માટે એક  
આશિર્વાદ સમાન છે. પરમાત્માની સર્વોપરી રચના “માનવી” શબ્દોમાં  
સમાયલી છે, તો તે માનવીનું મૂળ બીજ કેમ સુધારવું, તેને ઉત્તમ  
ઉન્નતિના ચહડતા તબક્કા પર કેમ લાવવું, કયા ઉપાયોથી ધનસાન  
બુદ્ધિવાન અને તેજસ્વી નિવડી શકે એ સર્વ શિખવી શકે એવું શાસ્ત્ર  
સર્વોપરી ગણાવું જોઈએ. આજના શોધખોળના જમાનામાં મનુષ્ય  
જાતીની ઉત્તમ સંતતી મેળવવા હમેલદાર આતું વિચાર-બળ શુ” કાર્ય  
કરી શકે તેનો સર્વાંતર અનુભવ આ પુસ્તક વાંચવાથી મળી શકશે.

સાંકળ્યું—૧. સર્વથી શ્રેષ્ઠ શોધ; ૨. બચ્ચાંમાં ઝોલાદથી  
ઉતરતા ગુણો—( Heredity ) બચ્ચાંની ઉત્પત્તિ—પુરૂષ અને  
સ્ત્રી વિષ્ણુનું વર્ણન:—જુદે જુદે મહિને બચ્ચાંના ઉત્પન્ન થતા જુદા  
જુદા અવયવો; ૪. બચ્ચાંનાં શરીરના તત્વો અને ઝોલાદથી  
ઉતરતી ખાસિયતો ગર્ભમાં કેમ સમાય છે—૫. મનની

ગર્ભપર અને બચ્ચાંનાં બંધારણપર થતી અસરો—કાળાં માખાપ છતાં સફેદ રંગનું બચ્ચું મનની અસરથી કેમ પેદા કરી શકાય? મનની અસરથી બચ્ચાંનો સફેદ રંગ પેદા કરવાની રીત; ૬. ખુબસુરત બચ્ચાં કેમ પેદા કરવાં?—ખરો પ્યાર તેમજ હવસની પેટમાંનાં બચ્ચાંપર થતી અસરો; ૭. માખાપનાં મનની જુદી જુદી સ્થિતિની બચ્ચાંની ઉત્પત્તિપર થતી તેવીજ અસરો—કેટલીક માતાનાં બચ્ચાં જીવતાં નથી તેનું કારણ, હાલમાં આપઘાત વધે છે તેનું કારણ—આપની જુદી જુદી મનશાંકિત ઉશ્કેરાયલા હાથ તો તે બચ્ચાંમાં પણ માલમ પડે છે તેના દાખલાઓ:—

૮. હમેલવાળી સ્ત્રીનાં શરીર અને મનની બચ્ચાંપર અસરો—હમેલવાળી સ્ત્રી મરજી પ્રમાણેનાં બુદ્ધિમાન બાળક પેદા કરી શકે છે. (દાખલા સાથે)—હમેલવાળી સ્ત્રીએ પેટમાંનાં બચ્ચાંને મરજી પ્રમાણે ખુબસુરત, તંદરોસ્ત અને બુદ્ધિમાન બનાવવાની થોડી સુચના—બચ્ચાંની ખુબસુરતીને માટે મનપર મજબુત છાપ પાડવાની રીત—૯. મનુષ્યનાં શરીરનો જીવન-રક્ષક પદાર્થ—તેની થતી બરબાદી-ઓલાદની પડતી અને ભયંકર દરદાની ઉત્પત્તિ—બાળક દરદા વિર્યાની બરબાદીથી થાય છે તેની સમજણ—વિર્યાનાં રક્ષણથી માટા સાધુ સન્યાસીઓ, શોધકો અને ફિલસૂફો કેમ થાય છે—આ જીવન-રક્ષક પદાર્થને શરીરમાં કેમ સાચવવો અને તેની બરબાદી કેમ અટકાવવી તેના ઉપાયો, ૧૦. બચ્ચાંની ઉત્પત્તિમાં કોણ બળવાન? માતા કે પીતા?—૧૧. છોકરો અથવા છોકરી મરજી પ્રમાણે પેદા કરવાની કેટલીક શોધો—બચ્ચાંની જાતી કેમ, ક્યારે અને કોણથી પેદા થાય છે તેની સમજણ—હમેલવાળી સ્ત્રી, છોકરો જણશે કે છોકરી તે અગાઉથી પારખવાની રીત, ૧૨. બુદ્ધિશાળી (Genius) બાળક પેદા કરવાના નિયમો—બુદ્ધિશાળી બાળક પેદા કરવા

માઆપે કેવી લાયકાત ધરાવવી જોઈએ, અને નિયમો પાળવા જોઈએ, શુદ્ધિશાળી બાળક કોણને કહેવું? ૧૩. ઉત્તમ બાળકના જન્મને માટે કયો વખત અને કયી રીતે ગર્ભ ધારણ (Conception) થવો જોઈએ—૧૪. વાંઝિયાપણું અને નિર્બળતા, તેના કારણો અને ઉપાયો—વાંઝિયાપણું અને તેના ઉપાયો—ઉપાય ન થઈ શકે તેવાં વાંઝિયાપણાંનાં કારણો, બાળક પેદા કરવાની મરદની નીર્બળતા (Impotency) તેનાં કારણો અને ઉપાયો; ભવિષ્યનાં માઆપને છુલ્લા બે બોલ—વધારો—માનવીની શરીર-રચના—બે ચિત્રો સાથે; ગર્ભસ્થાન જમ્યાએથી ખસી જાય તે માટે કુદરતી ઉપાયો, બે ચિત્રો સાથે; એક નાજુક હમ્મર-ટાઇટ લેસની મહેંકાણુ-ચાર ચિત્રો સાથે સાંકડાં છુટ અને તેથી થતી ખરાબી—ત્રણ ચિત્રો સાથે—મહાન નરો—તેઓનાં ચિત્ર અને ચારિત્રની અગત્ય જોગ નોંધ—વિલ્ચમ ઇવર્ટ<sup>૧</sup> ગ્લેડ-સ્ટન—ચિત્ર સાથે; હિન્દના મરહુમ દાદા, મરહુમ દાદાભાઈ નવ-રોજી—ચિત્ર સાથે; મરહુમ જમશેદજી નશરવાનજી તાતા—ચિત્ર સાથે; મરહુમ શીરોઝશાહ મે. મેહેતા—ચિત્ર સાથે, મરહુમ સર જમશેદજી જીજીભાઈ પહેલા બારોનેટ—ચિત્ર સાથે; મહાન લડવૈયો—નેપોલ્યન બોનાપાર્ટ—ચિત્ર સાથે

## સ્ત્રીનો મદદગાર શ્રીરેસ્તો.

દરેક કોમની બાનુઓ માટે સંસાર લોગવવાને તેમજ બચ્ચાં-બાળા ઉછેરવા માટે તેમજ જીંદગી દરમ્યાન દરેક બાબતો માટે ઘણી ઉપયોગી તેમજ કિંમતી સલાહ સુચનાથી ભરપુર પુસ્તક, જે દરેક નાની કે મોટી-સંસારમાં પડેલી કે કુમારી-દરેક બાનુએ વાંચવાથી ઘણો ફાયદો હાંસલ થશે.

ચિત્રો સાથની સુધારા સાથની આ નવી આવૃત્તિમાં અનેક બાબતોના ઉમેરા સાથે દરેક ઘરમાં રાખવાલાયક પુસ્તક થયું છે—કીંમત રૂ. ત્રણ.

“જામે જમશેદ” લખે છે કે, મી. બનાજીએ જે કેટલાંક ઉપયોગી પુસ્તકો રચ્યાં છે, તેમાં આ પુસ્તક—સ્ત્રીનો મદદગાર શ્રીરેસ્તો—આગેવાન જગા લે છે, તેની એકેક પછીની બે આવૃત્તિઓ સઘળી ખપી જવાથી હાલમાં તેની ત્રીજી આવૃત્તિ બાહેર પાડી છે. કપડાંનાં સુંદર પાકાં પુર્ણાં બાંધેલું લગભગ પાંચસો સફાતું એક હૈન્ડસમ વોલ્યુમ છે. દરેક કુટુંબમાં રાખવા લાયકતું આ પુસ્તક એક નાની ઉધરતી છોકરીથી તે ઉમરે પુગેલી પાકટ વચની સ્ત્રીઓ સુધાં સઘળી બાનુઓને એકસરખું ઉપયોગી થઈ પડે તેવું છે. સૌથી પહેલાં આ દુન્યામાં સ્ત્રીજાતીની ઉત્પત્તિ કેમ થઈ અને શા કારણે થઈ તે વિષે દુન્યાના જુદા જુદા ધર્મોએ તેમજ શીલસુદ્ધેએ કરેલા ખોલાસા સમજાવ્યા છે. શરૂઆતનાં એ પ્રકરણની પછી પુસ્તકના બાકીના આખા ભાગમાં સ્ત્રીઓને લગતી સંખ્યાબંધ બાબતો વિશે કીમતી જ્ઞાન આપનારું વિવેચન કર્યું છે. જુવાનીનો વખત તેમજ અદરાયા પછીનો વખત કેમ ગુજરવો અને લગનનું વચન આપતી વખતે શું સંભાળ રાખવી તે વીશે જાહેર કરેલા વિચારો જાણવા જોગ છે. લગન પછી

જેહાંગીર બી. કરાણીના છોકરાઓ,

હમેલદાર હાલતમાં થું સંભાળ રાખવી, વેદના વગર બાળકને કેમ જન્મ આપી શકાય અને બાળકને જનમ્યા પછી તંદરોસ્ત હાલતમાં કેમ ઉધારવું તેને લગતી ઉપયોગી સુચનાઓ આપી છે. ત્યાર બાદ સ્ત્રીનાં શરીરની રચના સમજવી ખુબસુરતી કેમ મેળવવી અને કેમ જાળવી રાખવી તે વીશે વીવેચન કર્યું છે. સારી તંદરોસ્તી ભોગવવા માટે કેવો ખોરાક લેવો, કેવો પોશાક પહેરવો અને થું કસરતો લેવી તે વીશે આગળ ચાલતાં ઉપયોગી સુચનાઓ કરી છે, પણ એ પુસ્તકનો સૌથી અગત્યનો ભાગ તો હજી આગળ આવે છે. ખીમારની માવજત માટે તેમજ કાંઈ અકસ્માત યા હોનારત વખતે ડાક્ટર આવી પુગે તે અગાઉ લેવાના સહેલા સાદા તાત્કાળીક ઉપાયો સુચવવા પાછળ એ પુસ્તકનાં કેટલાંક પ્રકરણો રોક્યાં છે અને હીસટીરીયા જેવાં સ્ત્રીજાતીને ખરનાં કેટલાંક દરદો કેમ અટકાવવાં તેના ઉપાયો સુચવ્યા છે. ટુંકમાં એક વારતાનું પુસ્તક એક વાર વાંચીને બાબુએ મેલી દેવામા આવે તેવું આ પુસ્તક નથી. એ વાંચવાનું નહીં, પણ ફરી ફરીથી વાંચીને અભ્યાસ કરવા લાયકનું છે. તેના અભ્યાસથી જે જ્ઞાન મળે તે સંસાર ચલાવતાં અચબુચ કોઈખી વખતે-અણીની ધીકે-કીમતી આશીરવાદ જેવું થઈ પડે તેમ છે અને તેથીજ આ પુસ્તકને આપેલું “સ્ત્રીના મદદગાર ફિરેસ્તો”નું નામ તદ્દન બંધબેસતું છે. નાની છોકરી-ઓને યા ઉમરે પુગેલાં બાબુઓને કોઈખી શુભ અવસરે એકાદ નાની અને સસ્તી પણ ઉપયોગી ભેટ આપવી હોય તો તે માટે ફક્ત ત્રણ રૂપીઆની કીમતનું આ પુસ્તક તદ્દન બંધબેસતું છે. હાલ તેની ત્રીજી આવૃત્તિ કહાડવામાં આવી છે, તેજ તેના ઉપયોગીપણાનો મજબુત પુરાવો છે.”

**સાંકળીયું:**—પ્રકરણ ૧ લું. સ્ત્રી—સ્ત્રીની ઉત્પત્તિ—“નારી જાતી તમામ જગતની ઉત્પત્તિનું મુળ છે.” સ્ત્રી જાતીએ દેખાડેલા

ઉમદા સદગુણો અંતે શક્તિઓ; જરથોસ્તી ધર્મમાં જણાવેલા સ્ત્રીના શુભંદ દરજ્જો; સ્ત્રીની કેળવણી કેવી છે અને કેવી હોવી જોઈએ ?

૨. કુમારીકા—જુવાની કેમ ગુજારવી; ખોરાકની અસરો; બદબુરસાપર કાબુ; એક ફૂસેલી સ્ત્રીની કહાણી; છાળકાં મગજના જુવાન્યા માટે ચેતવણી. ૩. પરણેતર—લગ્ન અને કુદરતનો કાયદો; અદરાવું—અદરાયા પહેલાંનો વખત કેમ ગુજારવો; જરથોસ્તી ધર્મમાં જણાવેલા ભરથારના સદગુણો; પ્યારમાં પડતી વખતની સાવચેતી અને ખરા ખોટા પ્યારની પીછાણ; લગ્નનું વચન આપતી વખતે રાખવા જોઈતી સંભાળ; અદરાયા પછીનો વખત કેમ ગુજારવો; લગ્ન—દુઃખની વખતે મહોરદાર કેવી હોવી જોઈએ ? ઘર ધણીઆણી; ઘર ધણીઆણીની ફરજ અને તેને ધ્યાન રાખવા જોઈતા દસ ડાનુનો. ૪. હમેલવાળી સ્ત્રીને જ્ઞાન—પાંછેલી જીંદગીમાં રાખવી જોઈતી પવિત્રાઈ; પવિત્રાઈથી પેટમાંના છોકરાંપર થતી નેક અસરો; છોકરાં વગરની જીંદગી ગુજારનાર સ્ત્રીને ખોધ; જરા પણ દુઃખ વગર જન્મ આપવાની રીત; ગર્ભસ્થાનમાં બચ્ચાંના શરીરનું બંધારણ અને વધવું; હમેલવાળી સ્ત્રીની ખિમારીના માવજત; અધુરે મહિને છોકરાંનું તુટી પડવું; દસ દારણો, તુરતના ધલાજો; હમેલવાળી સ્ત્રીની તંદરોસ્તી જળવચાના ઉપાયો; હમેલવાળી સ્ત્રીને જોઈતી અંગકસરત; જન્મેલાં બચ્ચાંની માવજત. ૫. બચ્ચાંના દરદોના ઉપાયો; ૬. માતા—નામકિત છોકરાંઓ બનાવવા વિષે છોકરાંની તનની કેળવણી; ખોરાક અને પોશાક; છોકરાંની નીતિ અને વિવેક શિખવવાની રીત; છોકરાંને કેવી રીતની શિક્ષા ફાયદાકારક છે ? છોકરાંની મનની વળણ પ્રમાણે કેળવણી આપવાની જરૂર; છોકરીઓની કેળવણી—યુનિવર્સિટીની ખામી ભરેલી સ્ત્રી કેળવણી; ૭. શરીરની રચના—શરીરના પ્રવાહી પદાર્થો—તેઓની બનાવટ, કાર્ય અને શક્તિઓ. ૮. ખુબસુરતી કેમ મેળવવી—ખુબસુરતીનું પ્રયત્નરણ (Analaysis) ચહેરામાં ફેરફાર કરવાના બેદો; સદગુણો અને સ્વભાવની

ખુબસુરતીપર અસર; ખુબસુરતી; આત્માની, મનની, શરીરની; ચામડી—ચામડીને ખુબસુરત બનાવવાની રીત; ચામડીની કચ્ચલી—કારણ; ઇલાજ; ખાલનો ખુબસુરતી સાથનો સંબંધ; ખાલની સંભાળ; દાંત—દાંતની તંદરોસ્તીપર અસર. દાંત કોહવાનાં કારણો; ઘાટઘટમ—શરીરનો ઘાટઘટમ સુધારવાની રીત; શરીરની ઉંચાઇ કેમ મેળવવી? જાડું શરીર થવાનાં કારણો; તેને પટલું કરવાના ઇલાજો; અતિ પટલાં શરીરને ઘટ-મદાર બનાવવાની રીત; ખુબસુરત ગોળ જાતી ખીલવવાની રીત; હાથ સુંદર બનાવવાની રીત; પગની સંભાળ—પગના દરદો અને ઇલાજો. પગનો સોજો, કદરૂપાં કાન અને નાકને સુધારવાની રીત. ૯. તંદરોસ્તી, સારી તંદરોસ્તીની તપાસ કેમ કરવી? તંદરોસ્તીનો આધાર; મન કેવી રીતે દુઃખ ઉત્પન્ન કરે છે? મનની અસરોથી દરદો સાળાં કરવાની રીત; હસવાથી દરદો સાળાં કરવાની રીત; હંમેશાં જીવાનીનો દેખાવ જાળવી રાખવાની રીત ૧૦. ખોરાક ખાવાની જરૂર; ખોરાકના તત્વનો કોઠો; ઉંચા પ્રકારની તંદરોસ્તી મેળવવા કેવો ખોરાક ખાવો જોઈએ? ફળફળાદી, દવા તરીકે. મનની શક્તિ વધારવાને કેવો ખોરાક ખાવો જોઈએ? સ્ત્રીઓએ ખોરાકનો અભ્યાસ કરવાની જરૂર. ૧૧. અંગ કસરતની જરૂર, ૧૨. પોષાક, પટા ટાપટ લેસો અને કોરસેટોથી થતાં ભયંકર દરદો; ૧૩. ગાયણ, ૧૪. માસિક માંદગી—માસિક માંદગીનાં દરદો; ૧૫ બિમારની માવજત, સ્ત્રીઓની નરસીંગ શિખવાની ફરજ; તંદરોસ્તી સાચવવાના નિયમો; ઉડતા રોગની સંભાળ; ૧૬. ડાકટર આવે તે અગાઉના જીવ બચાવવાના ઇલાજો, ઝેરના ઉપાયો; ૧૭. સ્ત્રીઓનાં દરદો, તેઓને અટકાવવાની રીત; હીસતીરીયા, બેજાંના દરદો; ઘેલાપણું, મગજનું નબળું પડી જવું; ધખારા; ગમગીની (Melancholia) ખઠી; લોહીના અગાડથી થતાં દરદો. ૧૮. સ્ત્રી બોધ, સ્ત્રીઓના વહેમો; રીવાજો; રીતભાત. ૧૯. નામાંકિત સ્ત્રી કેમ થવું? એ વિષે જરૂરનું જ્ઞાન.

નામાંકિત આનુઓનાં જન્મ ચરિત્રો—યુરોપની નામાંકિત આનુઓ—મહારાણી વિક્ટોરિયા; મેડમ બ્લેવાટસ્કી, મીસીસ એની બીસાંટ; શાર્લોટ કારડે; રશિયાની કેથેરાઇન, હિન્દની નામાંકિત નારીઓ—રાણી અહલ્યાબાઇ હોલકરીન; ચાંદબીબી અને કર્મદેવી, નામાંકિત પારસી આનુઓ—બાઇજી સાહેબ જરબાઇ નવરોજી વાડિયા, બાઇ સાહેબ દીનબાઇ નશરવાનજી પીટીટ; લેડી શાકરબાઇ દીનશાહ પીટીટ; લેડી આવાંબાઇ જમશેદજી જીજીભાઇ, સરનાં પીરોજબાઇ; મોટલાંબાઇ માણુકજી વાડીયા; સુનાબાઇ ન. રૂ. બનાજી—  
કુલે ૫૦૦ પાણાંનો દળદાર ગ્રંથ.

## ગુપ્ત મનશક્તિની મહાન શોધો,

જે વડે એક માણસ દુઃખ દરદ, મોત અને

નસીબ પર કાબુ રાખી શકે.

કીંમત ફક્ત બાર આના.

કુદરતનું કાર્ય એક ચોક્કસ નિયમને આધારે ચાલે છે. મનુષ્ય જાત તે કાયદાનું જ્ઞાન ધરાવવાની એક કોશિષ નહીં કરતાં ભણતે રસ્તે જાય છે, અને તે મૂળ અગત્યની ભૂતનાં પરીણામે દરેક પ્રકારનાં દુઃખો ખમે છે. કુદરતના નિયમો તોડવાથીજ, દુઃખ દરદ અને ક્વખતનાં મોત નિપજે છે. મનુષ્યને ઉત્તમ મન-શક્તિ પરમાત્માએ

જેહાંગીર બી. કરાણીના છોકરાઓ,



બક્ષી છે, પણ તેનો ઉપયોગ કરવાનું જ્ઞાન નહીં હોવાથીજ આફતોની સામે થવાની શક્તિ હોવા છતાં અજ્ઞાનપણને કારણે ઇલાજ હાથમાં હોવા છતાં દુઃખ-દરદ અને આફતો દુનિયાનો મોટો ભાગ ખમી છે— મનશક્તિનું મહાન બળ દરેક ઇન્સાનમાં છે તેનો કેમ ઉપયોગ કરવો અને તે શક્તિની મદદથી દરેક કાર્યમાં કેમ ફત્તેહ મેળવવી તેનો ઉપયોગી રસ્તો શિખવનાર આ પુસ્તક વાંચી મનન કરવાથી અમૂલ્ય લાભ થશે.

**સાંકળીયું:—**૧. મન એટલે શું અથવા જ્ઞાનું બનેલું છે? વિચાર શક્તિને લગતી મોટી શોધો. એક મન બીજાં મન ઉપર દુરથી કેમ અસર કરે છે (Telepathy) વિચારશક્તિ એક બળ છે—વિચાર શક્તિની ચપળતા અને ઝડપનું પ્રમાણ. મનનું સ્થળ. મન ભેજાં વગર કામ કરી શકે છે—મનનું એક છુપું (Subjective) અને બીજું જાહેર (Objective) સ્વરૂપ તેના પુરાવા. ૨. છુપાં મનની ભેદી ખાસિયતોની શોધો છુપાં મનપર સુચનાશક્તિ (Suggestion)ની ભેદી અને ચમત્કારિક અસરો. છુપું મન શરીરના દરેક ભાગ અને અવયવ ઉપર કાબુ ધરાવે છે. ઉંઘમાં દુઃખ દરદો કેમ સાજાં કરવાં, માહી ટેવો કેમ સુધારવી, અભ્યાસને માટે છુપી મનશક્તિ કેમ ખિત્તવવી, ખોવાયેલી બીજો કેમ શોધવી તે માટે વહેવાર સુચના. મજબુત સુચના શક્તિથી થતી બળવાન અસર. મનનાં ભારે જીરુસા તંદરોસ્તી બગાડે છે. એક માતા પોતાની મનશક્તિથી પેટમાંના છોકરાં ઉપર ભેદી અસર કરી પોતાની ધારણા પ્રમાણેનું બચ્ચું બનાવી શકે. મનથીજ સઘળાં દુઃખ દરદો ઉત્પન્ન થાય છે અને સાજાં થાય છે. ૩. છુપાં મનનો દુઃખ દરદો સાજાં કરવાનો જાતી ગુણ. આપણાં મનની અસર આપણી મરજી પ્રમાણે શરીરપર કેમ કરવી યાને શરીરપર કાબુ કેમ મેળવવો તેની સમજણ. મોતપર કાબુ મેળવવાની રીત. ઇચ્છા-શક્તિનાં બળ (will-power)થી મોતમાંથી બચેલાં માણસોના દાખ.

૧૬ “ગુપ્ત મનશક્તિની મહાન શોધો”નું સાકલ્યું (આલુ)

લાઓ. મોત સામે બચાવ કરવાની રીત. નસીબપર કાણુ મેળવવાની રીત, નસીબનું બંધારણ કલ્પના શક્તિ (imagination), મનની એકાગ્રહતા (concentration) અને ઇચ્છાશક્તિ (will-power) એ ત્રણેને ખિલવી, નસીબપર કાણુ મેળવવાની રીત. મનની લગતી મહાન શોધોને ટુંકે સારાંશ.

## બંદગીનું બળ

અને તેના મળેલા જાણુવા લાયકે જવાબો.

જ્ઞાનની શાસ્ત્ર વિદ્યા (Science) અને શીલસુદ્ધી સાથે સમજણ.

આવૃત્તિ ત્રીજી—કિંમત ૩. એક.

હરેક ઇન્સાન આ જીવતી જીંદગી દરમ્યાન તરેહવાર રીતે દુઃખી અને પરેશાન થાય છે જે વેળા ભલતા માર્ગ ઉપર ઉતરી પડવાને બદલે જ્યારે નખારેલી મુશ્કેલી અને નાચારી આવી પડે ત્યારે પોતાથી બનતી દરેક પ્રમાણિક કોશિશો પુર ખાંતથી કરવા સાથે ઇશ્વરની બંદગી કરી તે મહાપ્રતાપી સાહેબની મદદ સાફ જગરે માંગી હોય તો તે પરમકૃપાળુ પરમાત્મા ગયખી મદદ કરી હરેક મુશ્કેલીમાં આસાની બક્ષે છે અને ભારે મુસીબતમાંથી પણ બંદગીની બરકતથી દરેક રીતે રાહત મળે છે તેના દાખલા દલીલ સાથના પુરાવા આ પુસ્તકમાં આપ્યા છે, જે વાંચવાથી ભારે ફાયદો હાંસલ થશે.

સાંકળીયું:—પ્રકરણ ૧ લું. બંદગી એટલે શું?—૨. બંદગી કરવાથી થતા અમૂલ્ય ફાયદાઓ—બંદગી આપણને પવિત્ર બનાવે છે—બંદગીથી થયેલા મહાન નરો—બંદગીથી મળતી દુઃખ અને મુસીબત સહન કરવાની શક્તિ—બંદગીથી માંગવાથી ફાયદાઓ. ૩. બંદગીના

જેહાંગીર ખી. કરાણીના છેકરાઓ,

જાણુવા લાયક જવાબો—અંદગીનાં બળથી સાબળ કરવામાં આવેલી બીમારી અને દરદો—અંદગીથી દરદો સાબળ થાય છે, પૈસાની તંગી અને મુશ્કેલી દુર થાય છે, તેના ખરા બનેલા દાખલાઓ—અંદગીનાં બળથી પૈસાની મદદ મેળવી એક ગરીબ વિદ્યાર્થી ઉંચ. પ્રકારનો તખ્તીખી અભ્યાસ કરવાને શક્તવાન થયો—૪. અંદગીનાં જવાબ—૫. ફિરિસ્તાઓ, મહા-ત્તાઓ, દેવતાઓ અંદગીના બળથી લોકોનું રક્ષણ કેમ કરે છે?—ભલી દુવા અથવા આશિષનું બળ—તેના આધાર—અંદગીના અવાજથી થતો અલુદ્ધિ ફેરફાર—મંત્ર વિદ્યાની સમજણ—મરણ પામેલા માણસપર થતી અંદગીની અસર. ૬. અંદગીનો જવાબ મેળવવાની રીત—અંદગીનો જવાબ મેળવવા ખંતની જરૂર—અંદગીને માટે ખ્યાન ધરવાની રીત—અંદગીનો જવાબ મેળવવા ઇશ્વરની ખરી ભક્તિ કેવી હોવી જોઈએ.

## ગોહરે જમાસપિ

અથવા જમાસપિમાંથી ચુંટી કાઢેલાં રત્નો,

બનાવનાર—રતનજી ફરાંમજી શેઠના.

જેમાં શાહ ગુસ્તાસ્પના વખતમાં થઈ ગયલા જેહાંન આશકારા-જમાસપ વજીર જે અદ્ભુત આગાહીએ કાઢી હતી તેણે ધણું જાણુવા જોગ વર્ણન આપ્યું છે. તે ઉપરાંત ફાલનામુ તે જાવાનાં ફાલચક્ર સહિત આપ્યું છે. તેમજ ધરાનવેજનો પ્રાચીન તેમજ અર્વાચીન ઇતિહાસ આપ્યો છે અને તે સાથે ધરાનના શાહોની આંઠ તસ્વીર આપી છે. આગળ જમાનામાં તાવીજો ઉપર ચક્રીન હતું તેનો ખ્યાલ આપવા તરેહવાર આકૃતિ તેમજ દુઃખ દરદોના બચાવ માટે એજ-મતી બાવીસ તાવીજો તેની દરેક વિગતો સાથે આપ્યાં છે. ઘાટડેલી કીમત રૂ. ૧૧૧.

## ધંત્રેજીમાં પોતાની મેળે વાતચીત કરતાં શીખવતું પુસ્તક, સેલ્ફ ઈંગ્લીશ ટીચર ભાગ ૧ લો અને ૨ જો.

રચનાર—મહુમ નવરોજી ડાસાભાઈ કાશીનાથ.

શિક્ષકની મદદ વગર પોતાની મેળે ધંત્રેજી શિખવા માટે ઉપ-  
યોગી અને લોકપ્રિય ગાઇડ, જેની સોલ આવૃત્તીઓ આહેર પડી ગઇ  
છે. એમાં જુદી જુદી બાબદોનાં ધંત્રેજી વાક્યો, તેનો ગુજરાતી તર-  
જુમો તથા ઉચ્ચાર તેમજ દરેક વાક્યોમાં આવેલા ધંત્રેજી શબ્દોના  
ગુજરાતી અર્થ અને ઉચ્ચાર, વાક્યો ગોઠવવાની સેહેલી સમજણ,  
ચાલુ વપરાસમાં આવતી ચીજોનાં નામો, તાર તથા ધંત્રેજીમાં ટુંકી  
ચીડીઓ લખવાના નમુના તેના ગુજરાતી તરજુમા સાથે—ઘટાડેલી  
કીંમત—દરેક ભાગનો રૂ. એક.

## એ કમ્પલોટ ઇંગ્લી લેટર રાઈટર.

ધંત્રેજી અને ગુજરાતીમાં કાગળો લખવાની સમજણ આપનારું  
પુસ્તક, જેમાં મિત્રો, સગાંબહાણાં, વેપારી પેહેડીઓ, જુદી જુદી કંપ-  
નીઓ ઉપર લખવાનાં, રજા લેવાનાં, અરજી કરવાનાં, તેડાં કરવાના  
વિગેરે અગત્યની બાબદોને લગતો પત્ર-વહેવાર તેમજ તારો લખતાં  
શીખવનારું ધંત્રેજી અને ગુજરાતી પત્રોના સેંકડો નમુના સાથનું  
અગત્યનું પુસ્તક.

ઘટાડેલી કીંમત રૂ. એક.

# બાર-કે-પો બાર ?

ભણીતા આરટીસ્ટ મીં ધુરંધરનાં ચોવીસ ચિત્રોવાળું  
એક ફાંકડું પુસ્તક.

મીં પેસ્તનજી ફીરોઝશાહ કાપડીયા, બી. એ.

હુયરતની રસીલી કલમથી લખાયલી એક જોરાવર  
અને ફતેહમંદ પારસી સંસારી વાર્તા—વાર્તાનું વળું ચાલુ  
પારસી સંસારનું એક સાચું સ્વરૂપ રજુ કરે છે. ઘરડાં એટલે ઘેલાં  
એમ માનનારાં મતલબી સગાંઓને લખેશ્રી બાઇ ચાંદનબાઇ હીરામાણેક  
એક નસિહતકારક ધરો આપે છે. મુંબઇ નગરીની કહેવાતી  
“ઉંચે ઉપારેની સોસાયટી” અને ગામડાંની નિખાલસ નિર્મળ જીંદગી  
વચ્ચેના તફાવત ફેની હીરામાણેક અને રાંદેર રહેતી જરના પાત્રોમાં  
રામબાણુ જોવામાં આવે છે. ઘણી છોકરાંને ઠોકરે ઉરાડનાર પાપી  
બેવફા પરણેતરનો અંજામ જોવો હોય તો દીના વફીલનું પાત્ર લગાર  
ધ્યાનથી વાંચશોજી.—કીંમત રૂ. ચાર.

“હુયરત”ના બીજાં રસીલાં નાંવેલો.

કરમની કહાણી! યાને નસીબનાં નખરાં—હુયરતની રસીલી  
કલમથી લખાયલી રસીલી પારસી સંસારી વાર્તા—  
પારસી સંસારનો એક રસીલો સફો રજુ કરનારી ધુરંધર જેવા  
નામાંકીત આરટીસ્ટનાં ખાસ દોરેલાં ચિત્રો સાથની રસીલી નાંવેલ—

કીંમત રૂ. ૪.

“ખુદાને ખબર” યાને “નવી મમ્મા” એક રસીલી પારસી સંસારી  
વાર્તા—ખાસ દોરાવેલાં અનેક ચિત્રો સાથે—હેન્ડસમ વાંચ્યમ—

કીં. રૂ. ૪.

૨૨૦-૨૨૨ વોરા બજાર, ઢાટ, મુંબઇ.

બાળકો માટે એક ઉત્તમ પુસ્તક.

## ચિત્ર-યુક્ત મૂળાક્ષરો.

બાળકોને વાંચતાં શીખવવાનો પાયો મૂળાક્ષરો છે; કેળવણીની શરૂઆત ઘણી નાની ઉંમરે થાય છે, માટે રમન સાથે જ્ઞાન મેળવવાની શરૂઆત કરવા આ પુસ્તક રજુ કરતાં બાર મુકી જણાવીશું કે હિંદુસ્તાનની છાપાકળાને જેબ આપે એવાં સુંદર રંગીન ચિત્રો સાથનું—આ મૂળાક્ષરોનું પુસ્તક એક નાદર પરીણામ રજુ કરે છે. એમાં દરેક મુળાક્ષરો તેને લાયકનાં ઘણાં ઉત્સાહથી શિખાય તેવાં ચિત્ર સાથે, તેમજ ૧ થી ૧૦ ના આંકડાઓ ચિત્ર સાથે આપવા ઉપરાંત ક-કા-કી નાં પદો પણ આપ્યાં છે.

કીંમત ફક્ત આના બાર.


## ચિત્ર-યુક્ત મૂળાક્ષરોનો નકશો.

દિવાલ ઉપર ટાંગી મુળાક્ષરો શિખવવા માટે અને બાળકો ઉપર મુળાક્ષરો અને આંકડાઓનો છાપ મેસાડવા માટે ઘણુંજ ઉપયોગી.

૨૦ ઈંચ x ૩૦ ઈંચનો, કપડાં ઉપર માઉન્ટ કીધેલો, અને રૂલ પટ્ટી જડેલો નકશા-રૂપી ચાર્ટ દરેક ઘરમાં બાળકોનાં જ્ઞાન-અને ગમ્મત માટે રહેવો જોઈએ—કીંમત રૂ. એક.

ઉપલો ચાર્ટ જડા કાર્ડ ઉપર-ટાંગવાની પટ્ટી

સાથે-કીંમત આના આઠ.

 બાહરગામવાળા સાહેબોએ નકશા-રૂપીજ મંગાવવો, કાર્ડ પેકીંગમાં લાંગી જશે.

જેહાંગીર બી કરાણીના છોકરાઓ,

પુસ્તકો વેચનાર, પ્રગટ કરનાર વિગેરે,

વેરા બજાર, કોટ, મુંબઈ.

# નામાંડીત લેખકોની રસીકી વાર્તાઓ.



હુંડસમ બેલેક ગાર્ડ-મીં પીળમની રહ ચીત્રો સાથની વાર્તા.	૪-૦
મોટે વરનાં બાહ સાહેબ-ગુલકામની પારસી સંસારી વાર્તા.	૩-૦
જરની જંગળ-ગુલકામની રમુજ પારસી સંસારી વાર્તા...	૨-૮
દીલસોજ દોસ્ત-ગુલકામની રસીકી પારસી સંસારી વાર્તા.	૩-૦
નવલ નાણાંવટી-ગુલકામની રમુજ વાર્તા ....	૩-૦
કાળો નાગ-ગુલકામની ડીટેક્ટીવ વાર્તા... ..	૨-૮
જકાકાર-ગુલકામની રસીકી વાર્તા ....	૩-૦
વશમથોર-ગુલકામની ૧૦ ચિત્રો સાથની રસીકી વાર્તા ...	૩-૦
ગુટી ગરીબ-મહુમ કેમચર કાબાછતી બચીતી વાર્તા ...	૪-૮
સરકેશ્યાની મુંઢરી-રેનોલડમની 'લયલા'-આઠ ચિત્રો ...	૧-૮
શાહુચોર-મીં લાગલ્યાની ડીટેક્ટીવ નોવેલ ...	૨-૮
દીલખુશ વાર્તાઓ-આઠ વાર્તાઓનો સંગ્રહ ...	૧-૮
ફતેહમંદ ફીરોજ-હીદુરનાનથી ધરાન-ક્યાની પોર્ટ ...	૪-૮
સદગુણી શીરીન-પારસી સંસારી નવું નોવેલ ...	૫-૦
ડીટેક્ટીવ કલાકલ-રફીકની ડીટેક્ટીવ વાર્તા ...	૨-૮
બાટો સાંપ-રફીકની રસીકી વાર્તા ...	૨-૦

જેહાંગીર બી. કરાણીના છોકરાઓ,

૨૨૦-૨૨, વોરા બગીચ, કોટ, -મુંબઈ.

